Comment construire une relation amoureuse durable ?

Copyright

© Ce support est la propriété de Sara Benziane/ 35 Piges.

Toute reproduction ou adaptation, partielle ou totale est interdite.

Toute traduction partielle ou totale est interdite.

L’auteure est la seule propriétaire des droits du contenu de ce support.

www.35piges.com

Introduction

Je suis Sarah et **ma mission de vie est d'accompagner les femmes à lever leurs blocages et leurs croyances, pour manifester un amour sain et bienveillant.**

On me pose souvent la même question sur les réseaux sociaux:
Comment faire pour avoir une relation durable ?

Cette question m'est posée de la part de femmes aux histoires complètement différentes.
Le point commun entre elles ?
Cette envie de construire une relation amoureuse durable avec un homme (ou une femme) qui leur correspond.
Une personne qui puisse les aimer, les respecter, les soutenir et accepter l'entièreté de leur être.

C'est ce que nous voulons toutes.

J'aurai pu répondre à la question seule.
J'ai des tas de choses à dire la dessus.

Néanmoins, j'ai préféré faire participer d'autres femmes et leur demander leur avis.

J'ai voulu qu'elles vous donnent leur vision de la relation durable.
Qu'elles vous disent quels en étaient les ingrédients principaux.
Que vous puissiez avoir plusieurs visions (qui ne sont finalement pas si éloignées les unes des autres c'est incroyable).

©Tous droits réservés/35Piges . 2020

Introduction

Je suis ravie qu'elles aient accepté d'y répondre.

Pourquoi ces femmes ?

Ce sont des femmes que j'admire et que j'aime.
J'admire leur personnalité, leur travail, leur engagement, leur sincérité, leurs particularités.

J'ai été accompagnée par certaines, soutenue, encouragée.
J'ai lié des amitiés sincères et créé des projets communs.

Je voulais à ma façon les remercier d'être dans ma vie d'une manière ou d'une autre et d'y ajouter ce petit supplément d'âme.

Merci d'exister mesdames !

Je les laisses sans plus attendre répondre à la fameuse question:
"Comment construire une relation amoureuse durable ? »

Bonne lecture !

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Comment construire une relation amoureuse durable ?

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Claudia Anatella

Pour moi ce qui est essentiel pour qu'une relation fonctionne sur le long terme est la connaissance de soi, de son monde intérieur et aussi de celui de l'autre.

Quand on est conscient de ce qui se passe dans nos pensées et dans nos émotions, on avance ensemble avec un autre niveau de conscience et d'amour qui rend le voyage ensemble extrêmement plus beau et agréable, même dans les moments challengeants pour le couple.

Quand je parle de se connaître soi-même, je me réfère à avoir fait un travail sur soi qui nous permet de reconnaître nos blessures d'enfance et d'adolescence, celles que nous portons en nous et au sein du couple. C’est aussi être capables d'observer quand on est en train d'interpréter les situations à travers les lunettes de notre blessure et pas pour ce qu'elles sont de façon neutre.

En général on reconnaît être dans notre ego blessé quand des émotions comme la peur et la colère se déclenchent et que dans nos pensées se créent des phrases comme "je ne suis pas importante pour lui", "il ne me donne pas assez d'attention", "je me sens rejetée" etc.

La plupart du temps rien de tout cela n'est vrai, mais c'est le fruit de nos blessures et croyances limitantes.

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Claudia Anatella

Je vous donne un exemple : Votre partenaire rentre à la maison du travail et plutôt que vous dire bonjour et vous faire un bisou il va s'installer sur le canapé. Vous avez aussi bien le choix de croire qu'il ne vous donne pas assez d'importance que de croire qu'il a eu une mauvaise journée et que tout cela n'a rien à voir avec vous.

Donc voilà, si on est capable de ne pas prendre les choses de façon personnelle (chose que l'ego a tendance à faire) et de ne pas supposer connaître ce qui se passe en lui, signifie qu'on est dans notre cœur.

Ce qui nous permet du coup de passer à l'une des choses les plus importantes que je peux conseiller aux couples : communiquer à partir d'une énergie de cœur.

Cela signifie que la meilleure communication est celle qui ne vient pas d'une énergie de manque dans laquelle on demande à l'autre de nous aimer et rassurer, puisqu'on a été capable de faire le travail de nous rassurer et nous auto-donner de l'amour toute seule avant d'aller communiquer de façon neutre avec notre partenaire.

Si on continue avec mon exemple de tout à l'heure... Si je décide d'écouter ma blessure très probablement je vais communiquer avec mon amoureux avec une énergie de peur, de colère et de frustration à la recherche de son amour et sa validation, ce qui bien évidemment ne peut que créer encore plus de soucis.

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Claudia Anatella

Par contre, si je suis assez consciente de mon monde intérieur et de ce qui a été déclenché en moi, j'aurai aussi la capacité de me donner l'amour, la sécurité et les attentions nécessaires toute seule, AVANT d'aller communiquer avec mon partenaire auquel je ne demanderai plus de combler mes besoins mais plutôt, avec une énergie de curiosité, je lui demanderai par exemple "de quoi as tu besoin en ce moment ?" et peut-être qu'il vous répondra qu'il a besoin d'être écouté ou de rester un peu seul ou de pouvoir parler et s'exprimer.

Tout est juste et vous découvrirez peut-être que cela n'avait rien à voir avec vous.

Donc pour résumer :

1. prendre conscience de ses croyances limitantes et ses blessures
2. Ne pas prendre les choses personnellement ni supposer connaître ce qui se passe dans le monde intérieur de l'autre
3. Savoir combler ses besoins d'amour et d'attention tout seul plutôt que de demander à l'autre de le faire à notre place.
4. Une bonne communication de cœur à cœur.
5. Et enfin j'ajouterai d'accepter qu'on n'est pas parfait et l'autre non plus et parfois on se trompera et c'est génial !

On grandit ensemble comme êtres humains et comme couple ;)

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Qui est Claudia Anatella ?

Claudia est coach et formatrice

Elle t’aide à créer la vie et de le business que tu désires.

Le luxe d’être payée pour être TOI

Retrouve la: ICI

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Rebecca de Résonnance céleste

Pour moi, la clef de la longévité dans le couple c'est l'individuation.

C'est peut être bizarre de parler d'individu quand on parle de couple, mais je pense que ce qui est important c'est le JE + JE avant d'être NOUS!

Je crois que la plupart des gens confondent l'amour et l'attachement et par cette confusion, ils se plongent dans une relation "fusio-dépendante" où chaque individu du couple arrive à s'oublier lui même, pour plaire à l'autre (ou lui faire plaisir).

Être dans la connaissance de soi, dans l'intégration de ses désirs personnels et de ses besoins individuels permet de se sentir bien, épanouie, alignée avec qui on est vraiment. C'est la base.

Ainsi, on vibre cela et l'autre est attiré par cette énergie que l'on dégage.

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Rebecca de Résonnance céleste

Au delà de la communication (que prône tous les spécialistes du couple), selon moi c'est la communication énergétique qui prévaut au delà des mots...

Personnellement, ça fait 17 ans que je suis avec mon conjoint et je sais que c'est, justement parce que je suis ok et en confiance avec qui je suis MOI, que le couple dure.

J'écoute mes désirs, mes besoins et je fais ce que j'ai envie pour mon épanouissement.

Ainsi, je vibre la joie et cette joie résonne dans mon couple.

Être bien avec soi même c'est, selon moi ce qui est nécessaire pour être bien dans son couple et que le couple dure.

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Qui est Rebecca ?

Rebecca est Coaching & Formatrice

« Développement d'entreprise par le leadership féminin et le marketing vibratoire »

Elle aide les femmes entrepreneures à manifester le succès et l'abondance en intégrant le leadership de conscience et le marketing vibratoire.

Tu peux la retrouver sur son site: ICI
Groupe Facebook: ICI
Son compte Instagram: ICI

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Lidia de LLMHYPNOSE

Mais quelle bonne question que celle que m'a posé Sarah !

Surtout à une époque où le monde est tellement paradoxal !
On s'individualise et en même temps on est tous interdépendants et alors lorsqu'on trouve enfin l'amour, comment on fait pour qu'il dure et perdure ?

Quand j'ai reçu le sujet de la rédaction d'aujourd'hui, j'ai commencé à me poser énormément de questions… Je suis entrée en mode lycéenne, vas-y, on repasse le bac et cette fois le sujet, ça te concerne alors réfléchi bien !

Pour commencer, je pense que dans la vie et surtout en amour, on est jamais sûr de rien, que jamais rien n'est acquis ! La seule chose dont on peut être certain, c'est la permanence de l'impermanence !

Et que 1 + 1 ça n'a jamais fait 1, mais bien 2, c'est mathématique ! Alors chacun ses besoins, ses envies et son jardin secret.

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Lidia de LLMHYPNOSE

Imaginez la tête de mon mari lorsque je lui ai parlé de ma façon de voir les choses… Mais il m'a écouté jusqu'au bout, alors là j'ai eu un super bon indice sur notre potentiel relationnel… L'ouverture d'esprit, ou plutôt la capacité de chacun non seulement de s'écouter mais surtout de s'entendre et de ne pas juger…

Du coup évidement, il faut aussi être volontaire à laisser ses idées, ses émotions, ses sentiments sortir !

C'est beaucoup plus simple à interpréter.

Parce que ah ! Oui ! j'ai oublié de vous dire ! On est seul dans notre tête !
On a beau se connaitre parfaitement et depuis longtemps l'un l'autre, la télépathie c'est pas encore super au point…

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Lidia de LLMHYPNOSE

Mais encore faut-il s’aimer soi-même, se respecter !

Pourquoi demander à quelqu’un d’autre de nous aimer si, on ne s’aime pas ?
J’ai toujours eu cette conviction qu’il fallait savoir et apprécier vivre seul avant de pouvoir accueillir quelqu’un d’autre. Être conscient de ses besoins, de ses capacités et de ses limites pour ne pas se sentir enfermé, frustré, amer et s’étouffer à petit feu.

Les priorités des uns ne sont pas les priorités des autres, et la fusion peut réduire la liberté d’être soi.

Ma conclusion : Aimez-vous et respectez-vous ! Pour vivre une relation amoureuse dans le long terme, il faut qu’il y ait un équilibre sain qui se crée entre les deux personnes, que chacun puisse avoir l’espace dont il a besoin et le respect de l’autre.

Je vous souhaite de rencontrer l’amour qui vous convient et qu’il dure lonnnnntempsss !

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Qui est Lidia ?

Lidia est hypnothérapeute et peur t'aider dans les différente phases de ta vie de femme

Pour découvrir ses services:

Tu peux la retrouver ICI

Ou sur Instagram: ICI

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Sabrina Goudeau

Alors pour moi une relation de couple qui dure est une relation où on ne s'attend à rien mais où on accueille tout de soi, de l'autre, du duo. Il est en effet essentiel, selon moi d'avoir comme intention de base de rester soi même sur tous les plans à tous les niveaux par tous les temps. Il n'y a en effet pas meilleure façon d'accueillir l'autre dans son entièreté que d'être soi-même du mieux qu'on puisse avec les moyens dont on dispose.

Etre à la fois honnête avec soi-même et avec l'autre pour tendre vers un équilibre qui évolue avec la relation.

Facile à dire, je sais…mais ça l'est beaucoup moins à appliquer chaque jour avec toutes ces émotions qui fluctuent, ces expériences qui nous font grandir ou nous chahutent.

Cela nous demande d'être présent à chaque instant pour ne pas laisser s'installer ou grandir un malaise et de ne rien prendre personnellement. Cela demande de respecter aussi bien la personne en tant qu'individu que le couple en tant qu'entité à part entière.

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Sabrina Goudeau

Le couple comme l'individu doit accueillir ses émotions et les faire vivre. Elles ne font que passer seulement et seulement si elles sont évacuées librement, sans censure.

Quand je dis « ne s'attendre à rien », il s'agit en fait de ne pas idéaliser la relation ni d'avoir une idée préconçue de comment elle devrait être.

En fait, il s'agit de la construire un jour après l'autre sans rien prendre pour acquis pour ne pas avoir à perdre ses repères.

Je crois fortement qu'on peut se perdre dans l'illusion des débuts qui durent toute la vie.

Je reste persuadée que c'est quand la passion du début se transforme en quelque chose de moins expansif ou de plus prévisible qu'il est nécessaire d'être curieux et créatif en prenant sa place pleine et entière et en jouant en équipe à créer d'autres règles du jeu.

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Sabrina Goudeau

L’amour ne dépend pas seulement de ce qu’on ressent.

L’amour seul ne suffit pas.

Ce n’est pas un sentiment mais une action, des gestes, la vie mise en mouvement. Plus on s’aime ou plus on apprend à le faire par soi-même, plus on aime, plus ça grandit. C’est une expérience, un échange, un jeu, une relation de soi à soi, de soi à l’autre, de l’autre à soi; une relation avec soi, avec l’autre, avec le monde. Sans attente. Il est intéressant de créer ses joyeuses combinaisons, de tester, de recommencer.

On pourrait croire, et c’est une erreur, qu’une relation saine n’est faite que de moments merveilleux comme dans les contes de fées et c’est ce qui je crois fausse notre vision de la vie à deux.

Ca oscille, il y a des cycles, un tempo, des rythmes et du calme plat. Tout est valable.

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Sabrina Goudeau

Je prône beaucoup l'écoute et l'amour de soi pour pouvoir être à même d'écouter et d'aimer l'autre sans rien projeter de ses attentes et de ses besoins. Il est important de ne pas espérer que l'autre porte sur ses épaules la responsabilité de son bonheur.

Et puis, ne surtout pas s'oublier dans la relation car à un moment ou à un autre se mettre de côté c'est perdre des pièces de ce fameux puzzle qui s'élaborent un jour après l'autre à l'infini avec de multiples possibilités. Toujours le bon comme le moins bon.

Comme un puzzle que j'assimile à un projet, créer, faire grandir et évoluer dans le couple demande de la patience, de l'attention, du temps, de la persévérance pour tendre vers ce que je pense être une relation durable sur le long terme sans pour autant en avoir la certitude. L'important étant de vivre la relation maintenant et d'être toujours à l'écoute pour reconnaitre les grains de sable qui pourrait altérer l'existant.

Chaque jour on renouvelle les voeux, chaque jour est un début.

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Sabrina Goudeau

Rien n'est acquis. C'est une intention sur laquelle on porte son attention, qui demande de la concentration et des petits et grands pas.

J'aime parler de communication dans le couple mais les hauts et les bas que j'ai pu vivre, me font dire que c'est plus subtile que ça. Ici on ne parle pas de dire les choses simplement pour que l'autre nous rassure, trouve la solution ou nous soigne. J'aime dire que communiquer, c'est ne pas hésiter à être, avoir et faire par soi-même dans la relation le plus tôt possible avec conscience pour permettre à l'autre de faire de même.

D'ailleurs, on le ressent bien, quand on a pas été habitué à communiquer. Il arrive très souvent qu'au moment de jouer cette carte, il soit plus difficile d'être écouté, entendu et compris car le verre déborde déjà. Pour autant, cela ne veut pas dire abandonner.
En tout cas pas avant d'avoir expérimenter une autre voie.
Ne dit on pas « ne fais pas sans cesse les mêmes choses en espérant un résultat différent. » C'est tout à fait ça.

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Sabrina Goudeau

Comme la vie, le bonheur, l'argent, la définition du couple et de l'amour est propre à chacun et se construit en fonction de ses valeurs, expériences et des points qui se relient avec les valeurs, expériences de celui ou celle qu'on a choisi.

J'aime dire que ce n'est pas tous les jours tout rose, comme son humeur en fait. Ce qui fait la différence c'est de sans cesse explorer les 50 nuances de roses ensemble, l'un avec l'autre, l'un sans l'autre, l'un à côté de l'autre.

Pour finir j'ai envie de citer Gaël Barboza : « Tu es en voyage avec toi-même. Si quelqu'un souhaite t'accompagner dans ce voyage. Sois sure qu'il n'altèrera pas la relation que tu as avec toi."

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Qui est Sabrina Goudeau ?

Sabrina Goudeau est entre autres coach en épanouissement personnel, mais pas que.

Elle accompagne les femmes sensibles qui ont mis leur créativité de côté à puiser dans ce potentiel créatif pour être plus épanouies au quotidien.

Tu peux la retrouver: ICI

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Jennifer Nzola

A mon avis, il faut trois composantes essentielles pour qu'une relation de couple puisse fonctionner sur du long-terme : l'amour, le respect et la vision.

Elles sont toutes connectées et toutes fondamentales car elles permettent d'établir des bases solides et de créer un espèce de contrat officieux entre les partenaires.

L'amour commence par soi : on n'espère pas bâtir une relation solide si on ne s'aime pas.

Encore moins en demandant à l'autre d'être l'unique source d'amour dans la relation car c'est une trop grande responsabilité pour un être humain.

L'amour commence toujours à l'intérieur de soi pour aller vers l'extérieur, personne d'autre que nous n'a accès à cet espace intérieur : notre cœur.
On aime l'autre aussi pour ce qu'il est et on se souvient qu'on n'est pas là pour le sauver ou le changer.

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Jennifer Nzola

Quand on l'a rencontré, tous ses traits de personnalité étaient déjà bien présents, à différents niveaux selon les étapes de la relation. Mais si dès le début vous remarquez des traits de caractères qui vous déplaisent, ne vous voilez pas la face en imaginant que grâce à vous, ça changera.

Et puis, c'est un peu irrespectueux de l'autre non ?

Le respect d'ailleurs requiert de ne pas chercher à imposer notre timing, nos passions ou des décisions.

Nous restons deux êtres différents, avec une histoire et une éducation différente ; c'est ce qui fait de nous des êtres uniques.

Dans un couple où nous marchons à deux, la vision permet de toujours se souvenir de notre mission de couple.

Lorsque ces choses sont clairement définies, que l'on cultive l'amour au quotidien (c'est un travail !), que l'on communique avec respect et qu'on arrive à avoir une vision commune, je crois que le couple peut tout traverser et en ressortir toujours plus fort.

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Qui est Jennifer Nzola ?

Jennifer est Business coach & Entrepreneure aux multiples casquettes.

Elle aide les personnes ambitieuses à trouver leur voie du bonheur professionnel sans jamais délaisser l'aspect personnel.

Retrouve la : **ICI**

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Caroline Durand

Sans hésiter, la connaissance de soi.

C'est un ingrédient indispensable pour qu'une relation soit durable.
Faire un chemin de découverte, de rencontre, de connaissance, de compréhension et d'amour de soi.
Se connaître c'est savoir comment on fonctionne et pourquoi.
Savoir identifier ses besoins et apprendre à y répondre.
C'est également avoir exploré son histoire ainsi que ses blessures et entamé un processus de guérison.
C'est comprendre ses peurs, être connectée à ses désirs et ses rêves.
C'est surtout, déjà, se comprendre soi-même.

Se connaître implique nécessairement de savoir se remettre en question, de déconstruire ses croyances et des opinions pour reconstruire sur de la justesse.
C'est une qualité, une flexibilité, une intelligence indispensables en relation.

D'autant que la relation amoureuse est un terrain de jeu privilégié, et particulièrement généreux, pour venir nous chatouiller dans nos zones d'ombre, de fragilité et aussi de lumière.

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Caroline Durand

Se connaître c'est aussi être capable de prendre soin de soi.
De ses besoins, de ses limites, de ses envies, de ses oui et de ses non.
De les faire respecter et de les exprimer dans la relation.
Etre donc capable de se sécuriser soi même.

Ce qui signifie, ne pas en faire porter le poids et ne pas attendre de l'autre qu'il le fasse à notre place.
Ainsi libérer la relation de fardeaux qu'elle n'a pas à porter.

Se connaître c'est surtout savoir exprimer, expliquer et partager à l'autre son fonctionnement et ce qui se vit en soi.
Ainsi communiquer des clés de compréhension de soi claires et authentiques à l'autre.
C'est vous offrir à tous les deux une véritable chance de construire sur un terreau sain et durable.

Je vous dirais donc, formidables femmes qui me lisez : apprenez à vous connaître, rencontrez vous, découvrez-vous !
Vous allez vous offrir le cadeau de découvrir votre "mode d'emploi" et de pouvoir ensuite le partager à votre partenaire et l'enrichir dans la relation.

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Qui est Caroline Durand ?

Caroline est Thérapeute, Kinésiologue & Energéticienne

Tu peux la retrouver sur:

Son site Internet : ICI
Sa chaîne YouTube: ICI
Son compte Instagram : ICI
Sa page Facebook : ICI

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Oriane Be Orwsome

Selon moi, une relation qui dure sur le long terme est une relation dans laquelle on se sent soutenu.e, serein.e, épanoui.e et reconnu.e !

Comment se sentir aussi bien dans une relation ?

1) Être soi-même dans la relation et ne pas chercher à se créer une image du partenaire idéal.

De cette façon, la peur de « mal » faire les choses, de ne pas les faire assez bien et de ne pas être assez bien pour l'autre, n'est plus une pression quotidienne

2) Faire de soi sa priorité : attendre que nos besoins soient comblés par les autres est le meilleur moyen de ne pas en ressortir satisfait !

L'autre n'est pas responsable de notre bonheur ! L'autre est un bonus à notre bonheur !

Je pense sincèrement que nous devons combler nos propres besoins et se sentir bien seul.e avant de se lancer dans une relation

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Oriane Be Orwsome

3) Communication : une fois nos besoins comblés, nous avons des envies dans notre relation, des choses que l'on souhaite vivre et partager avec l'autre.

Des choses qui ne conviennent pas ou qui nous mettent mal à l'aise et c'est OK !

Nous n'avons pas à nous sentir coupables de ressentir certaines sensations (agréables ou pas).

En parler avec l'autre est, selon moi, un moyen d'en apprendre davantage sur soi mais également sur l'autre et de renforcer la confiance et l'intimité dans le couple !

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Qui est Oriane

Oriane est coach spécialisée dans la confiance et l'amour de soi

Tu peux retrouver son site internet: ICI
Et son compte Instagram: ICI

©Tous droits réservés/35Piges.2020

Merci !

©Tous droits réservés/35Piges.2020