

# CONSCIENCE DE SOI

## L'éveil de la conscience intérieure

À l'aube du troisième millénaire, l'humanité vit une heure cruciale de son évolution collective. Du résultat de la crise planétaire que nous traversons dépend non seulement l'avenir de notre civilisation mais surtout l'avenir du continuum de Vie, fruit de milliards d'années d'évolution, qui fait de cette planète un si merveilleux oasis de fertilité et d'harmonie, vibrant de vitalité et unique dans l'univers entier.

## MAÎTRISE DE SOI

### Donner le meilleur de soi

Vous êtes ici temporairement, dans ce corps, afin de pouvoir apporter la lumière que vous êtes en ce lieu. Ressentez à quel point vous êtes reliés au cœur de la Terre, en profondeur. Lâchez prise des pensées concernant les difficultés de la vie terrestre et les aspects sombres de la société humaine auxquels vous êtes confrontés. Reliez-vous à la Terre elle-même, à l'essence de la planète, uniquement. Reliez-vous à la Terre et ressentez la façon dont elle s'inscrit dans l'entièreté du cosmos, au sein duquel elle trace son chemin.

### Les relations amoureuses

Ce qui est paradoxal à propos des relations, c'est que l'on ne peut se connecter intimement à une autre personne que si l'on est capable d'embrasser l'unité à l'intérieur de soi. Vous partagez la Maison que vous portez dans votre cœur avec l'autre. Ce type de relation devient une célébration conjointe, un partage, et c'est une relation qui guérit. Toutefois, les relations amoureuses sont celles qui font appel au meilleur de vous-même.

### Transformer et transmuter la peur

Quand vous identifiez et possédez votre puissance personnelle et influencer de façon responsable ce champ de tous les possibles, vous effectuez vraiment le travail que vous êtes venu faire sur cette planète. En continuant à garder fermement votre position et à continuer à offrir votre véhicule physique comme une ancre de lumière et de volonté divine disposée à être arrimée dans ce champ d'énergie, vous êtes le changement cosmique. Vous devenez l'impulsion bienveillante du changement et de la transformation.

### Tout est comme il doit être, n'est-ce "pas ?

L'idée que tout se déroule comme cela est sensé se dérouler est une croyance déterministe. Elle met en question l'idée que l'être humain a un libre arbitre et la possibilité de faire des choix indépendants. Pamela Kribbe partage avec nous son expérience de dépression sévère avec passages psychotiques. Elle observe que « nous attirons des situations dans nos vies afin de prendre conscience de la négativité en nous (colère, peur, méfiance...) ».

### Guérison

Pour réussir le couple heureux, chaque partenaire se nourrira de son énergie propre. Il n'y aura pas de rapport de domination, pas de prise de pouvoir. Le véritable couple amoureux est celui dans lequel les partenaires accepteront l'autre dans son authenticité.

Pour réfléchir sur plusieurs moyens d'attirer l'amour, il est proposé un ensemble de 7 dossiers nous rappellent les thèmes importants pour le bonheur et la longévité des couples.

## ATTIRER L'AMOUR

- 1 : Le couple amoureux**
- 2 : L'engagement pour entretenir la connexion**
- 3 : Le ruban rouge pour garder la connexion**
- 4 : Créer le partage des tâches et des responsabilités**
- 5 : Le temps et l'amour**
- 6 : Comment réduire les crises et les résoudre**
- 7 : Renforcer notre point d'attraction d'amour.**

### 1- Le couple amoureux

Deux individus, deux cercles qui s'attirent et se rencontrent pour former un couple ne s'uniront pas n'importe comment. Dans la relation amoureuse, il y a trois composantes: vous (un cercle), l'autre (un cercle) et la relation (connexion entre les deux cercles).

Le couple amoureux et heureux dans la durée répondra à certaines règles. Chaque cercle devra développer en lui l'amour de son être intérieur, rechercher son bonheur au quotidien. En quelque sorte, il pourra se suffire à lui-même. Il sera un individu à part entière, une entité unique avec ses qualités et ses défauts. L'union des deux cercles ne créera jamais le bonheur si les deux cercles se chevauchent complètement: la fusion totale, c'est-à-dire tout faire ensemble et ne pas pouvoir vivre l'un sans l'autre. Que se passe-t-il lorsqu'un des deux cercles disparaît? L'autre s'écroule. Si les deux cercles ne se touchent pas, nous aurons alors deux êtres qui vivent en parallèle, sous le même toit, mais comme des étrangers. Ils ne mettent rien en commun.

Le couple idéal résultera de la connexion des deux cercles, avec seulement une petite partie de chacun qui se chevauche. Les deux êtres seront heureux, seuls, en eux-mêmes, et ils créeront de grands et de beaux projets dans la petite partie commune: une belle relation amoureuse, des enfants, une maison, des vacances.

Pour réussir le couple heureux, chaque partenaire se nourrira de son énergie propre. Il ne sucera pas la substantifique moelle de l'autre. Il n'y aura pas de rapport de domination, pas de prise de pouvoir. C'est pourquoi il est capital de partir à la découverte de qui vous êtes, de vous occuper de votre bien-être, quoi qu'il arrive. Sinon, vous attendrez toujours de l'autre ce qu'il ne peut pas vous donner. Nul besoin d'être parfait avant de s'engager avec l'autre. Le couple est un terrain excellent pour évoluer. C'est peut-être le terrain le plus difficile, mais le plus riche, car l'autre est votre miroir. Ce que vous aimez chez lui correspond à ce que vous souhaitez développer en vous. Ce que vous critiquez, c'est ce que vous n'avez pas encore résolu en vous! Nous ne nous rencontrons pas par hasard. Les coïncidences s'expriment au travers des gens qui croisent notre chemin et chaque personne est là pour nous apporter quelque chose.

La petite partie superposée des deux cercles reliés correspond à la relation que nous nourrissons ensemble. Nous tenons différents rubans dans les mains lorsque nous vivons le couple le ruban d'amoureux (rouge), le ruban d'amis, celui de parents, si nous travaillons ensemble, le ruban de travail, etc.

Comment nourrirez-vous ces différents rubans? Il vous faudra bien les séparer et prévoir des espace-temps différents pour chacun des rubans. C'est l'une des raisons pour lesquelles le couple n'est pas toujours l'expérience la plus facile dans votre vie. Au début de la vie amoureuse, vous nourrissez généralement un seul ruban, le rouge. Vous avez tout le temps de vous en occuper, vous avez même tendance à ne vous consacrer qu'à celui-là. Vous êtes pratiquement dans la fusion des deux cercles superposés, dans une bulle qui vous maintient à l'écart du monde. C'est plus tard, par exemple, lorsque vous devenez parents, que vous commencez à mélanger les rubans. Il peut vous arriver de nourrir le ruban parental au détriment du ruban rouge d'amour. Et voici la première grande crise du couple.

Je me souviens de l'exemple d'un participant à mes formations qui m'avait impressionnée de façon très positive. Il vivait en couple et avait un enfant de deux ans. Sa conjointe venait d'accoucher du second bébé et le participant me parlait de leurs futures vacances en amoureux, rien qu'à deux. Ils s'étaient d'abord préparés à être de temps à autre sans bébé dès que sa femme n'avait plus allaité l'enfant, ils avaient demandé à leurs parents de garder le nourrisson et son frère la nuit du samedi au dimanche. Ils s'étaient ainsi offert un moment d'amour où ils ne seraient pas dérangés. Tout s'était bien passé pour bébé, il avait bien pris ses biberons et avait dormi une nuit paisible. Pas de souci non plus pour l'aîné qui s'était fait gâter par papy et mamy.

Ce couple avait bien compris l'importance de préserver le ruban rouge d'amour, même lorsqu'ils avaient créé entre eux un ruban parental. Ils nourrissaient chacun des rubans en toute écologie. Cette préparation allait leur permettre de partir en vacances une semaine à deux (ruban rouge), sans culpabilité, en étant rassurés pour leurs enfants qu'ils aimaient énormément. Ils avaient aussi programmé en juin une semaine de vacances en famille: papa, maman et les deux enfants.

Réussissons ensemble, partageons les responsabilités et développons notre pouvoir d'influer directement sur le cours de notre vie! Le « couple-dauphin» développe une certaine stratégie, celle de gagnant-gagnant. La métaphore du dauphin représente les personnes humanistes, visionnaires, capables de surfer sur les vagues de la vie avec élégance et plaisir. Le dauphin est l'animal le plus intelligent, qui nous fascine depuis des millénaires. Il existe des histoires fabuleuses entre lui et l'humain.

Les partenaires du couple-dauphin ne nourrissent pas de rapports de force. Ils forment une équipe dans laquelle chaque joueur développe son bien-être. Ils créent une alliance où chacun gagne de façon élégante, en pleine lumière, quoi qu'il arrive. Comme tous les couples, ils font parfois des compromis, pas trop, car ils savent que le compromis affaiblit chaque partie. Ils créent plutôt des solutions où lorsque l'un grandit, l'autre gagne aussi. Ils vivent l'amour au carré.

Les partenaires-dauphins savent qu'ils créent ensemble le succès ou l'échec de leur couple. Ils assument leurs responsabilités. Chacun est à son bout des rubans. Rien n'est jamais de la faute de l'autre. Ils ne jouent pas le jeu de la longue liste des reproches. Ils gardent leur énergie pour trouver les solutions gagnantes.

Les partenaires-dauphins savent qu'ils créent ensemble le succès ou l'échec de leur couple. Ils assument leurs responsabilités. Chacun est à son bout des rubans. Rien n'est

jamais de la faute de l'autre. Ils ne jouent pas le jeu de la longue liste des reproches. Ils gardent leur énergie pour trouver les solutions gagnantes.

Les dauphins sont convaincus qu'ils créent leur réalité. Ils utilisent la loi d'attraction au quotidien. Ils connaissent leur pouvoir intérieur. Ils définissent leurs objectifs (désirs), développent la joie dans leur vie et croient en leur succès. Toute difficulté est transformée rapidement en objectif à relever. Ils en retirent toujours un enseignement.

Lorsque deux amoureux se rencontrent, ils sont très différents à la base. Ils se relieront comme deux aimants. Comment préserver et garder cette connexion momentanée entre deux pôles opposés? Comment rendre ces opposés complémentaires? Comment maintenir la force d'attraction? D'abord, en développant la tolérance et le non-jugement. Les deux êtres comprennent qu'ils sont uniques et donc différents. Leurs différences ne sont pas meilleures ou moins bonnes. Elles sont, elles existent, un point c'est tout! Ne pas juger, c'est accepter la réalité qui EST. De toute façon, puisque l'événement se produit, il est trop tard pour l'ignorer ou le renier, il est là. Qu'allons-nous faire devant l'événement? Nous pouvons nous sentir mal, mais nous devons accepter que la chose soit. Être tolérant, c'est arrêter de juger sur le plan du bien et du mal. C'est reconnaître la réalité que nous avons créée, c'est accepter que nous ne vivions pas cela par hasard.

Si votre partenaire a un comportement qui vous déplaît, exprimez votre sentiment et ensuite focalisez-vous sur ce que vous souhaitez vivre de plus agréable. Sinon, vous attirerez de plus en plus ce que vous n'aimez pas. Je sais que je me répète, mais rappelez-vous qu'en vous focalisant uniquement sur ce que vous appréciez chez l'autre, vous attirerez de plus en plus de bonheur. Pour maintenir la connexion entre deux amoureux différents, il suffit de développer de plus en plus l'appréciation, d'admirer son partenaire et de décider de vouloir lui faire plaisir. Il aura envie de faire de même avec vous. Et vous voilà parti dans la danse d'une cocréation amoureuse!

Nous avons des goûts différents pour la décoration de notre foyer. Au lieu de chercher à dominer l'autre pour acheter les meubles qui nous plaisent, nous allons plutôt appliquer la stratégie du dauphin. Nous allons nous poser la question, plus exactement, nous allons y réfléchir ensemble « Qu'est-ce qui est important pour chacun de nous dans le style de meubles que nous aimons? Quel autre style de meubles pourrait satisfaire nos goûts respectifs? » Nous allons nous accepter chacun dans notre authenticité et nous laisserons la loi d'attraction agir pour nous. Nous finirons par découvrir un mélange qui sera encore plus beau! Au lieu de perdre nos énergies, nous les aurons cumulées pour créer dans la puissance et la lumière de l'amour inconditionnel.

Tout couple, marié ou pas, connaîtra différentes périodes dans sa vie commune. Savoir cela vous permettra de comprendre que la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Chaque vague que vous prendrez de face vous permettra de devenir un meilleur marin. Vous apprendrez à surfer sur les vagues de la vie, vous deviendrez les vagues de l'océan universel.

La première période du couple est la lune de miel. C'est le moment où nous idéalisons l'autre. Nous ne voyons que ses qualités, et lorsqu'un défaut pointe le nez, nous le repoussons directement en nous disant que tout cela s'arrangera. Nous mettons l'autre sur un piédestal et nous ne le voyons pas tel qu'il est. Cette lune de miel peut durer un

jour, une semaine, un mois, un an. Elle varie d'un couple à l'autre. La seule constante qui existe, c'est que la lune de miel ne dure pas éternellement!

Lorsque les amoureux descendent de leur nuage et reviennent les pieds sur terre, ils voient l'autre dans son ambivalence avec ses qualités et ses défauts. Le couple voué à l'échec est celui dans lequel les partenaires ne se focaliseront que sur les défauts. Ils attireront encore plus de défauts! Le véritable couple amoureux est celui dans lequel les partenaires accepteront l'autre dans son authenticité. Ils pourront vivre l'ambivalence, ils aimeront l'autre pour ses qualités et lorsqu'ils apprécieront moins d'autres aspects, ils sauront que cela ne diminue en rien leur amour. De plus, comme ils se centrent majoritairement sur ce qu'ils aiment, le contraste s'estompera avec rapidité.

Nous verrons que les crises font partie du couple. Tout changement peut être à l'origine d'une difficulté (naissance d'un enfant, perte d'emploi, départ d'un adolescent vers sa vie d'adulte, déménagement, construction d'une maison, retraite). Les crises sont le ciment du couple à condition que les partenaires puissent les dépasser ensemble, et en sortir gagnants tous les deux.

Rester authentiques à notre bout de la relation permet d'entrer en contact avec notre âme, avec qui nous sommes vraiment. Nous développons notre amour-propre et donc notre amour pour le diamant unique que nous sommes. Nous sommes des points d'attraction d'amour puissants et nous créons de plus en plus d'amour à l'extérieur de nous. Nous accédons ainsi à l'amour universel, à l'amour inconditionnel. Nous créons un monde meilleur dans lequel il fait bon vivre, une espèce de paradis sur terre. Puisque nous nous acceptons en tant qu'êtres humains en évolution, qui n'ont nul besoin d'être parfaits, nous développons de la compassion à notre égard. Quoi de plus facile alors que de la développer envers l'autre?

Le plus important, c'est que nous sommes libres! Cette liberté nous place dans le lâcher-prise où tout peut arriver, où tout est possible, où nous n'avons plus de limites. Nous sommes des créateurs d'amour, remplis dans le cœur et heureux, quoi qu'il arrive. C'est cela, la loi d'attraction! C'est vivre l'abondance dans tous les domaines de notre vie. Inspirons-nous du dauphin, cet animal intelligent qui nous fascine, pour créer le bel amour dans notre vie. Nous sommes attentifs à développer l'amour de nous et nous évoluons vers notre bien-être, quoi qu'il arrive.

Comment rencontrerez-vous l'autre pour grandir dans votre union et développer la stratégie du couple-dauphin?

Voici quelques étapes simples qui vous guideront et que vous pourrez appliquer à toutes les relations dans votre vie (pour créer délibérément vos objectifs de relations harmonieuses et pour résoudre les conflits quand nécessaire). Imaginons que vous souhaitez créer une relation de couple durable ou que vous êtes en couple et que vous voulez l'améliorer. Pour votre exercice, choisissez une personne précise avec qui vous échangerez vos interrogations.

- Quelle est votre mission commune dans cette relation? Par exemple, ce pourrait être de réussir votre couple et d'être un modèle pour vos enfants. Échangez votre point de vue

avec votre partenaire afin d'arriver à un accord sur la mission de votre relation. Souvenez-vous de toujours parler au « j »

- Quels sont les besoins et les désirs de chacun? Les besoins se rapportent à ce qui est important pour vous et pour l'autre. Voici des exemples de vos besoins (femme): être autonome dans la relation et pouvoir vivre certaines activités avec vos amies, rencontrer régulièrement vos parents et la famille proche, avoir une sécurité matérielle, communiquer calmement pour trouver une solution. Voici des exemples des besoins de votre partenaire (homme): avoir la paix quand il rentre à la maison, pouvoir se consacrer à son travail pour évoluer dans sa société, vivre la sexualité sans tabous, avoir un grand chien.

- Quelles sont vos différences? Dans l'exemple ci-dessus, madame aime organiser des repas en famille le week-end et monsieur veut la paix à la maison (donc n'inviter personne).

- Comment trouver une solution-dauphin, soit gagnant-gagnant? Comment, étant donné les vrais besoins de chacun, vivre de façon créative pour faire plus avec moins, pour que monsieur et madame soient satisfaits?

Puisque la mission commune est de réussir le couple et d'être un modèle pour les enfants, les deux parties pourraient décider d'inviter la famille, mais moins souvent. Madame pourrait ainsi satisfaire son besoin de famille un week-end, monsieur pourrait avoir la paix les autres week-ends. Comme madame sera contente, monsieur aura aussi la paix avec elle. Ils seront motivés tous les deux à créer une solution, car le plus important pour eux est d'atteindre leur mission.

Le couple amoureux résulte de la connexion des deux cercles heureux, avec seulement une petite partie de chacun qui se chevauche. La partie commune est une alliance d'amour pour le bonheur!

## **2 - L'engagement pour entretenir la connexion entre les aimants**

Établir un véritable contrat d'union entre deux personnes est le meilleur gage de réussite d'un amour durable. Que nous préférions l'union libre ou le mariage, très souvent, nous sommes trop superficiels dans nos attentes. Le vrai contrat d'engagement, de mise en commun entre deux êtres, c'est ce qui nous permet de clarifier nos désirs, de créer le bonheur dans tous les domaines du vécu du couple, de construire une véritable alliance.

Nul besoin d'aller chez le notaire ou devant le maire pour vous responsabiliser. Ce type de contrat correspond à la commande que vous passez à l'Univers. Vous y retrouvez les attentes réciproques, les apports, les décisions que vous prendrez. C'est un magnifique outil avec lequel vous partirez d'abord à la recherche de qui vous êtes réellement. Il vous permettra de bien vous connaître et de communiquer vos modes d'emploi. Chacun des partenaires pourra exister sur le même pied d'égalité. C'est avant tout un engagement

envers soi-même pour créer la plus belle relation d'amour possible, pour vous focaliser sur ce que vous souhaitez expérimenter, pour assumer votre grand pouvoir créateur.

Définir les attentes et apports n'est pas suffisant. Puisque nous sommes différents, nous devons trouver comment nous allons nous rencontrer dans nos différences pour être gagnants tous les deux... Dès le début de la relation, réfléchir à comment composer ensemble offre deux avantages majeurs: toujours nous orienter vers des solutions, quelles que soient les situations, et éviter les conflits plus rapidement. Si nous ne définissons pas les modalités de notre partage et que nous sommes dans une situation problématique, nos émotions négatives nous aveugleront. Nous n'aurons pas suffisamment de recul pour trouver la meilleure solution. Par contre, si nous en avons déjà parlé au début de la relation, nous connaissons notre mode d'emploi pour pivoter en cas de contraste.

Vous gagnerez du temps et de l'énergie en rédigeant les termes du contrat avant de vous engager dans la vie commune, puisque vous saurez dans quel jeu vous êtes acteur. Mais il n'est jamais trop tard pour commencer à le définir. C'est ce que j'invite toujours les personnes à faire lorsqu'elles me consultent.

Ce contrat n'est pas figé une fois pour toutes. Le mieux est de le refaire une fois par an. Cela veut dire que vous vous remarierez souvent avec la même personne. Si vous ne le faites pas chaque année, il est capital de refaire un contrat aux grands changements du couple : arrivée d'un bébé, changement professionnel, départ à l'étranger, envol des enfants, retraite. Rien n'est jamais acquis dans la vie, tout est soumis à l'évolution, à la transformation. Le contrat de mariage annuel a plusieurs objectifs positifs. Il vous permet de faire le bilan et de réajuster le tir. Il vous pousse au-delà de vos limites et vous permet de rester créatif, de vous occuper de votre couple.

Nous voyons certains couples heureux durant leurs premières années. Par la suite, ils continuent à vivre ensemble en étant de plus en plus insatisfaits de leur partage. Ils ont changé et ils n'ont pas fait évoluer ce qu'ils mettaient en commun. Ils se sont laissé emporter par le tourbillon de la vie. Lorsqu'ils récupèrent un peu de temps, par exemple lorsque les enfants deviennent plus autonomes, ils font le bilan de leur couple et l'équilibre entre le positif et le négatif est rompu.

Le premier contrat s'établit au début de la relation, avant même l'engagement. Par la suite, nul besoin de divorcer pour vous remarier et redéfinir le contrat de « mariage ». Une fois l'an, vous prendrez rendez-vous avec votre partenaire afin de faire le bilan. Vous pouvez faire preuve de créativité pour ce moment important de votre relation. Mon mari et moi en profitons pour faire un beau voyage dans les mers chaudes, un peu comme un voyage de noces. Cela nous permet de relancer notre flamme dans le plaisir. Il est important de donner de l'ampleur à l'événement!

Pour rédiger le contrat, vous penserez aux différents rubans qui composent votre relation amoureuse, et ils sont bien plus nombreux que vous l'imaginez: tendresse, complicité, sexualité, projets, maison, rythme de vie, enfants, loisirs, partage des tâches et des responsabilités, retraite... Pour réaliser le bilan du contrat et signer la nouvelle mouture, vous appliquerez les principes de la bonne communication. Vous commencerez toujours par le bilan positif, ce que vous avez apprécié. Vous aborderez

ensuite le négatif, ce qui correspond moins à vos attentes. Et vous veillerez surtout à transformer les aspects négatifs en positifs.

### **3 - Le ruban rouge pour garder la connexion entre les aimants**

Le coup de foudre, - deux êtres qui se rencontrent et se rapprochent subitement -, se produit de manière quasi inexplicable. S'agit-il de personnes qui ont des affinités et dont les pulsions les poussent l'une vers l'autre? De quoi sont faites les attirances conscientes et inconscientes? Pourquoi les amoureux vivent-ils cette connivence alors qu'ils ne se connaissaient pas un peu plus tôt? Sont-ils deux âmes qui se retrouvent avec un vécu de vies antérieures? Serait-il possible que nous revenions pour terminer une relation inachevée? Qu'est-ce qui fait de nous deux aimants? Peut-être ne pouvons-nous pas tout expliquer. Est-ce bien nécessaire d'ailleurs? La relation amoureuse est faite d'ondes magiques qui créent en nous un ressenti intense. Cette passion se transformera par la suite dans une relation plus profonde et durable.

Nous avons peut-être rencontré une personne pour la première fois, et pourtant nous avons l'impression de la connaître depuis toujours. Nous n'avons pas besoin de nous parler, nous comprenons tout comme par télépathie. Nous avons rencontré l'âme sœur! L'amour se décline sous bien des formes: nous tombons amoureux, nous filons le parfait amour, nous brûlons d'un désir passionné, nous vivons d'amour et d'eau fraîche, nous avons le béguin, nous sommes sous les feux de l'amour...

La connexion entre les amoureux peut être symbolisée par un ruban rouge. Les aimants nourriront la relation en cocréant la séduction, la tendresse, la complicité, le partage, la sexualité. Ce ruban rouge est précieux et fragile en même temps. Les amoureux doivent le privilégier, car il est à la base de tous les autres rubans créés. Nous sommes uniquement dans la relation entre les amoureux, l'homme et la femme (ou deux êtres du même sexe) qui tombent amoureux. Ces deux êtres différents s'attireront momentanément pour créer la relation. En nourrissant le ruban rouge d'amour, la relation pourra durer, peu importe le temps d'ailleurs, du moment que les deux parties sont d'accord.

Je me souviens d'un couple que j'avais suivi en coaching pendant presque une année. Madame avait un jour parlé de ses regrets, liés en partie au fait que monsieur ne lui prenait plus jamais la main tendrement. Vers le milieu de leur travail, elle a dit à quel point elle s'était sentie aimée lorsque son mari lui avait posé la main sur le genou alors qu'ils étaient en voiture. Lorsque le couple a vraiment bien fonctionné et que les deux partenaires ont décidé de voler de leurs propres ailes, j'étais tellement heureuse de les voir partir vers leur voiture bras dessus, bras dessous!

Si vous avez besoin de fidélité dans votre relation amoureuse, n'oubliez jamais de bien expliquer à l'autre ce que c'est pour vous. D'ailleurs, il sera crucial de préciser le sens de chacune de vos priorités. Nous pouvons utiliser des mots similaires qui auront une signification différente selon notre vécu. La liberté pour vous ne veut certainement pas dire la même chose pour l'autre. En étant précis dans votre expression, vous gagnerez du temps et vous rendrez les choses tellement plus aisées.

Pour installer une belle complicité entre vous, vous allez bien sûr communiquer. Comment se fait-il que certaines personnes parlent beaucoup au début de la relation pour se découvrir, et une fois installées dans une routine, elles ne veulent plus s'exprimer? Régulièrement, vous rechercherez comment vous faisiez pour vous faire plaisir et être agréable à l'autre. Comment pouvez-vous continuer à entretenir ce qui fonctionne entre vous? Que pouvez-vous ajouter pour améliorer encore et toujours cet amour entre vous?

L'attention à l'autre est d'une puissance énorme. Imaginons que vous avez toujours envie d'accueillir votre amoureux comme au premier jour. Vous lui donnerez de l'attention aimante et, par la loi d'attraction, vous recevrez l'amour au carré.

Lorsque nous tombons amoureux, nous trouvons que l'autre est merveilleux, nous l'admirons. Si, en retour, il nous valorise, nous sommes au nirvana. Le secret pour conserver ce bonheur est de vouloir nourrir notre relation ainsi jusqu'au dernier jour. Bien sûr, cela ne nous empêchera pas de connaître des contrastes comme tout le monde, ils font partie de la vie et de l'évolution. Cela dit, si notre potentiel amour est élevé, nous pivoterons rapidement et nous serons heureux, quoi qu'il arrive.

Cultivez l'habitude de vous endormir dans les bras l'un de l'autre, de vous faire des cadeaux, de vous embrasser tendrement lorsque vous vous retrouvez, de vous centrer sur ce que vous aimez chez l'autre. Laissez les petits défauts de côté, ils disparaîtront rapidement! S'ils sont trop importants, s'ils entrent dans votre zone d'intolérance du moment, recherchez ensemble une solution. Si ce n'est vraiment pas possible, peut-être ne vous êtes-vous pas assez respecté dans vos attentes dès le début de la relation. Vous pouvez alors faire la fête, car vous avez appris que l'autre n'était pas le meilleur pour vous. Vous retirez un enseignement de votre expérience.

D'autres diront qu'ils ont échoué, mais ils se trompent. À partir de votre apprentissage, fixez-vous un objectif pour être plus heureux et concentrez-vous sur ce beau désir.

Dire « je t'aime » est très puissant. Les mots sont des vibrations, de l'énergie qui circule. N'oubliez pas qu'en les répétant comme des mantras, vous dégagez de l'amour et ils font de vous un point d'attraction très fort. N'attendez pas que ce soit l'autre qui vous manifeste son amour. Cette relation à sens unique sera pauvre. Décidez dès aujourd'hui de donner de l'amour, de devenir une personne aimante et aimable. J'entends souvent des personnes qui se plaignent parce que leur partenaire ne leur dit plus qu'il les aime. Parfois, je leur demande ceci : « Vous, quand lui dites-vous que vous l'aimez? » Elles sont étonnées par ma question et se rendent compte qu'elles ne témoignent plus leur tendresse comme au début de la relation. Pourquoi reprocher à l'autre ce que l'on peut d'abord se reprocher à soi-même? N'oublions jamais la règle d'or formulée différemment : faisons aux autres ce que nous aimerions qu'ils nous fassent!

Comment nourrirez-vous cette relation d'amour?

De quoi seront faits vos échanges, dans les deux sens, en aller-retour, lorsque vous serez ensemble et aussi lorsque vous partirez chacun de votre côté pour vous retrouver ensuite?

C'est quoi pour vous la tendresse? Comment l'exprimez-vous et qu'aimez-vous recevoir?

Connaissez-vous les attentes de l'autre?

Que risquez-vous en lui demandant de vous les communiquer?

La sexualité nourrira également le ruban rouge d'amour. Elle ne se résume pas au coït (acte sexuel), mais à tout le plaisir érotique. Nous pensons parfois à tort que nous ne faisons plus l'amour lorsque nous n'avons plus de rapports avec pénétration. Faire l'amour, c'est aussi se toucher, se caresser, se regarder, utiliser ses cinq sens, partager ses fantasmes et s'adonner aux jeux amoureux.

L'amour est synonyme de plaisir et de bien-être. Même les personnes qui aiment le sadomasochisme recherchent au bout du compte le plaisir dans la douleur. Nous pourrions donc dire que nous faisons l'amour chaque fois que nous prenons du plaisir avec notre partenaire. Si nous sommes allongés sur le lit, proches l'un de l'autre, et que nous nous regardons en silence, nous nous imprégnons du souffle de l'autre, nous sommes en plein acte sexuel. Lorsque nous nous caressons avec complicité, nous pouvons arriver à l'orgasme. La pénétration n'est pas toujours obligatoire pour jouir du plaisir sexuel tout comme il est possible d'éprouver de la jouissance sans aller jusqu'à l'orgasme. Les actes de faire l'amour se déclinent selon notre inspiration et notre créativité. Nous recherchons une sensation fusionnelle et la joie d'éprouver des émotions positives, tout cela dans le respect, la complicité, la tendresse, la sensualité et le désir de reconnaissance.

La sexualité requiert du temps, de la patience et de la persévérance. L'attirance entre deux âmes, qui donne envie à leurs corps de se rapprocher, demande que les êtres soient sur la même longueur d'onde, qu'ils vibrent au même rythme, que leurs horloges biologiques indiquent la même heure. Cela n'arrive pas tous les jours puisqu'ils sont différents. Les amoureux savent cela, ils apprennent à se connaître, à identifier le mode d'emploi de l'autre. Ils sont bien conscients que si parfois ils n'arrivent pas à faire l'amour, c'est qu'un grain de sable est entré dans le rouage de leur vie. Ils n'abandonnent pas en se disant qu'ils ne sont pas faits l'un pour l'autre. Ils sont déterminés à renforcer leur attirance. L'appel à la vie de la sexualité leur inspire la patience pour créer le moment idéal de leur désir profond, de l'instant où ils ne feront plus qu'un et où leurs sexes les emmèneront dans ce monde passionné pour l'existence.

En amour, tout est possible quand les deux parties sont d'accord quant aux règles du jeu. Il faut avant tout partir à la découverte de son mode d'emploi et le communiquer à l'autre. Vous pourrez ainsi mieux vous rencontrer dans vos cartes du monde différentes.

Françoise Dolto disait toujours que nous sommes différents par notre sexe. Un homme et une femme ont des points communs et ont reçu des éducations différentes. La culture renforce aussi les différences. Tout cela crée l'attirance entre les êtres et complique en même temps les échanges. N'oubliez jamais que l'autre ne sait pas ce qui se passe en vous. Il n'est pas vous, et heureusement! Lorsque vous communiquez votre mode d'emploi, quel qu'il soit, soyez clair et précis. Madame, vous aurez beau montrer à votre homme un beau bijou dans une vitrine à l'approche de votre anniversaire, cela ne suffira pas si vous voulez le recevoir en cadeau. Ce que vous dites (langage verbal et non verbal) n'est pas le plus important, c'est ce que l'autre a compris. Cela ne vaut-il pas la peine de vérifier ce qui se passe à l'autre bout du ruban chez votre partenaire? Vos différences sont complémentaires et le mélange des ingrédients rend la recette savoureuse.

Une baisse de libido ou une perte de désir peut survenir, même à notre insu, et cela fait partie de la vie de couple. Quelles peuvent être les causes de l'absence de désir? Elles sont multiples: le temps, la routine, le stress, la dépression, une maternité, la ménopause. Nous pourrions avec beaucoup d'amour et de patience, rechercher ensemble une solution. Chacun des partenaires s'engagera également à retrouver en lui le désir de faire l'amour. Cela passera probablement par un changement dans les habitudes. Peut-être faisons-nous au début de la relation certaines choses excitantes et tendres. Que reste-t-il de tout cela aujourd'hui? Si nous ne réussissons pas à retrouver le désir, nous pourrions aussi consulter un sexologue pour nous accompagner sur le chemin de notre amour. Cette démarche sera facilitée si nous avons créé au sein de notre couple beaucoup de respect, d'écoute et de patience. Les couples-dauphins dépassent cette difficulté ensemble et s'aiment encore plus après la crise.

Nul besoin de nous voiler la face ni d'avoir peur de le reconnaître, nous avons tous et toutes abusé de la séduction lorsque nous étions « en chasse », lorsque nous voulions rencontrer l'amour. Cette séduction entretient la flamme et fait partie des ingrédients de la succulente recette des couples amoureux. L'avantage de la relation après quelques mois, c'est que nous commençons à bien connaître les goûts de l'autre. Nous savons ce qui le fait fondre comme neige au soleil. Nous rendre toujours séduisants n'a rien à voir avec la manipulation. C'est tout simplement agrémenter notre vécu de plaisir. D'autant plus lorsque le physique est important. Nous ne parlons pas de beauté plastique, mais bien des traits auxquels chacun est sensible. Imaginons que vous avez craqué devant la silhouette sportive de votre partenaire. Dix ans plus tard, il se retrouve avec un gros ventre, les cheveux toujours mal coiffés, les dents noircies par la cigarette. Peut-être adorait-il votre lingerie et vos vêtements suggestifs au début de votre relation. Dix ans plus tard, il vous trouve régulièrement en jogging lorsqu'il rentre à la maison. Vous vous aimez toujours et vous sentez unis par un lien profond. Cependant, vous vous êtes laissés glisser dans une routine que vous auriez pu éviter avec la séduction.

Tout le vécu du couple pourra nourrir l'amour et la sexualité. Rappelons-nous que l'union de deux êtres est symbolisée par deux cercles unis en une partie d'environ un tiers. Chaque individu sera prêt à réaliser une belle alliance s'il peut s'épanouir dans la relation. Il créera d'abord son bonheur en lui. L'aide, le soutien, le partage, la reconnaissance, l'encouragement qu'il recevra dans l'échange seront un plus, un complément. Une bonne entente dans le partage des tâches favorisera la relation amoureuse, un accord commun sur l'éducation des enfants aussi. Des vacances ou des week-ends passés à deux en amoureux relanceront la flamme. Tous ces plaisirs créeront une belle ambiance pour les temps de partage dans le ruban rouge. Le contraire, la mésentente et le manque de soutien risquent de fragiliser le ruban d'amour.

Le ruban rouge d'amour et de sexualité est comme un jardin de roses. Plus vous l'entretenez et l'arroserez, plus beau il sera. Vous vous en occuperez chaque jour en lui consacrant du temps. Le temps, c'est la vie. Votre vie réussie ne dépend que de vous. Pour ne pas tomber dans la routine, prévoyez des moments d'exception. Prenez rendez-vous avec votre amoureux pour des sorties à deux, pour la Saint-Valentin, pour un moment au sauna, comme vous le faisiez quand vous étiez attirés l'un vers l'autre par un pouvoir irrésistible. Vous serez tellement fier de vous lorsque vous pourrez dire en toute sincérité : « Nous nous aimons comme au premier jour! »

Quelles sont nos priorités en amour? Il n'est pas si facile de répondre à cette question. Voici quelques partages de Martiens et de Vénusiennes: « De prime abord, il y a le sexe, la passion, l'élégance, la lingerie affriolante, les beaux vêtements et la belle apparence. Puis, tout cela est complété par la fantaisie, la créativité et la diversité. Ensuite, il faut faire des projets ensemble et essayer de les réaliser. Il faut de l'indépendance, de la liberté d'action, de l'espace dans le couple. Il faut savoir s'écouter, décider ensemble sans comportement machiste, mais en tenant compte des besoins de l'autre. Il est important d'avoir le même parcours de vie, ce qui renforce les affinités. Il faut s'admirer et pouvoir jouir des choses de la vie dans le calme et la compréhension.»

« Il faut viser l'harmonie et l'absence de conflits grâce au fait d'être accepté comme on est, sans irriter l'autre, mais avec une indulgence amusée. Puis, il y a l'ouverture d'esprit et la disponibilité pour les amis, les projets, les occupations de l'autre. J'aime trouver un être tendre sous une enveloppe de "dur", quelqu'un qui sache me défendre, me protéger, avec fermeté et classe, sans vulgarité ni éclat, quelqu'un qui ait le courage de ses opinions et un caractère fort. J'aime me sentir aimée, courtisée, être le numéro un de sa vie. J'aime rencontrer un partenaire sexuel sans complexes ni problèmes. J'aime qu'il devine comment me satisfaire. J'aime qu'il puisse dénouer des situations difficiles sans vaines discussions et qu'il me surprenne en trouvant la situation idéale après mûre réflexion. J'aime la générosité dans les cadeaux, mais aussi dans l'attitude. Il faut savoir s'effacer parfois pour valoriser l'autre, sans jalousie ni envie. Il faut savoir s'excuser sans tarder et reconnaître ses torts. Il faut expliquer le pourquoi de certains agissements, rester sincère et courtois, ne jamais recourir aux mots qui blessent. Si l'aspect physique n'est pas attrayant, tout ce qui précède sera inutile! »

Pour compléter votre « contrat d'engagement », répondez aux questions suivantes. Vous pouvez y réfléchir individuellement et partager ensuite vos points de vue, ou aborder cela directement à deux:

Quelles sont vos priorités dans l'amour, la tendresse, la sexualité, la séduction?  
Comment créez-vous et nourrirez-vous votre ruban rouge d'amour et de sexualité?  
Que ferez-vous pour garder la connexion avec vos « aimants »?

Une rencontre faite d'ondes magiques et de ressentis intenses nous reliera l'un à l'autre. Cette connexion n'est pas vouée à l'éternité, sauf si nous décidons d'entretenir notre flamme avec amour, tendresse et passion.

#### **4 - Créer le partage des tâches et des responsabilités pour que le quotidien favorise l'amour**

Établir un véritable contrat d'union entre deux personnes est le meilleur gage de réussite d'un amour durable. Que nous préférions l'union libre ou le mariage, très souvent, nous sommes tristes d'un amour durable. Que nous préférions l'union libre ou le mariage, très souvent, nous sommes trop superficiels dans nos attentes. Le vrai contrat d'engagement, de mise en commun entre deux êtres, c'est ce qui nous permet de clarifier nos désirs, de créer le bonheur dans tous les domaines du vécu du couple, de construire une véritable alliance.

Partager les tâches et les responsabilités pour que le quotidien favorise l'amour, c'est s'entraider. Notre vie est remplie d'une multitude de choses à faire dans le domaine professionnel et à la maison. Cela prend du temps et les amoureux peuvent bien vite se retrouver occupés à tout sauf à nourrir le ruban rouge qui les unit. Ne vous laissez pas emporter par le tourbillon de la vie et trouvez le moyen de pimenter votre quotidien d'amour.

Notre couple idéal est composé de deux individus totalement indépendants qui mettent en commun leur amour et créent des projets ensemble. Chacun assumera donc les responsabilités qui lui incombent pour conserver son autonomie. De plus, il se chargera d'une partie des responsabilités communes pour faire vivre le projet commun. Les responsabilités et les tâches seront réparties de la façon la plus équitable entre les membres de l'équipe. Cette équipe dirige un navire et le capitaine ne peut pas le mener seul à bon port. L'équipe créera des relations-dauphins qui permettront à chacun de grandir et de gagner.

Les amoureux créent un nid et pour qu'il soit le plus douillet possible, ils l'entretiendront. Les tâches du nid sont de l'ordre de l'entretien, du ménage, du jardinage et du bricolage, des courses et des repas.

Trouvez-vous normal que les tâches ménagères soient d'office assignées à la femme et que l'homme s'occupe du jardin ou du bricolage? C'est souvent moins le cas de nos jours. Les femmes ont revendiqué la liberté et sont parties travailler pour s'assurer une autonomie financière. La plupart travaillent à temps plein tout comme leur homme. Celles qui sont mères au foyer assurent autant d'heures de travail pour l'entretien et les enfants. L'homme est aussi fatigué lorsqu'il rentre après sa journée de boulot.

Puisque les critères de l'amour sont la liberté, le partage, le respect, la reconnaissance, le non-jugement, il est normal que les mêmes critères s'appliquent à la vie quotidienne.

Les couples amoureux ont bien compris que la parité et l'équité se vivent dans leur foyer tout comme dans la vie sociale. Ils se soutiennent l'un et l'autre et retroussent leurs manches pour réaliser les tâches avec le plus de plaisir possible. Ils font preuve de créativité : ils préparent le repas du soir ensemble tout en prenant l'apéritif comme en vacances, ils se relaient un jour sur deux pour surveiller les devoirs des enfants, ils font les courses ensemble le soir puis mangeront un petit morceau avant de rentrer, ils sont polyvalents pour pouvoir se remplacer quand nécessaire.

Partager les tâches et les responsabilités, c'est définir qui fait quoi pour lui et pour la vie commune. Que les amoureux vivent uniquement à deux ou qu'ils aient des enfants, le principe restera le même: répartition à deux, puis à trois, quand l'enfant est en âge d'assumer, puis à quatre, etc.

J'ai personnellement découvert le partage des tâches il y a très longtemps, lorsque je vivais seule avec ma fille de huit ans. J'étais rentrée un soir du travail et je me sentais fatiguée. J'avais à assumer la surveillance des devoirs de ma fille, le repas du soir et l'entretien de la maison. Un peu découragée devant la montagne de choses à faire, j'ai

soupiré: « Tout cela à faire et je suis si fatiguée! » Ma fille est aussitôt venue à mon aide avec beaucoup d'amour. Je me disais qu'elle n'avait que huit ans et qu'elle était trop jeune. Elle m'a alors expliqué qu'à l'école, son institutrice et tous les élèves se répartissaient les tâches dès la rentrée scolaire. « Ce n'est pas normal que madame fasse tout! » me dit-elle fièrement.

Après le repas, nous nous sommes assises autour de la table. Ma fille a pris une grande feuille de papier et des feutres de couleur. Elle m'a expliqué comment faire la répartition des tâches. Nous avons fait la liste de toutes les corvées de la maison: faire les courses, faire la lessive, faire les repas, faire la vaisselle, arroser les plantes, sortir les poubelles. Ma fille m'a dit qu'elle se sentait capable de ranger les courses quand nous rentrons du magasin, qu'elle pouvait arroser les fleurs, sortir les poubelles, faire la vaisselle, pendre le linge pour le faire sécher et nourrir le chat. Je n'en revenais pas de la voir si enthousiaste. J'étais tellement heureuse et fière d'elle! J'étais remplie d'un beau sentiment d'amour. Nous avons donc négocié et choisi ce que nous allions faire chacune. Le mercredi après-midi, elle a rempli le grand tableau pour les sept jours de la semaine. La moitié du tableau consignait mes tâches et l'autre moitié reprenait les siennes. Nous avons placé le magnifique dessin sur la porte du réfrigérateur et cela nous rappelait chaque jour ce à quoi nous nous étions engagées.

De temps à autre, nous avons revu le tableau afin de varier nos responsabilités et nous les avons ajustées au fur et à mesure que ma fille grandissait. Quand j'ai rencontré mon nouveau compagnon, nous avons remis tout à zéro et nous avons partagé les tâches en trois.

Partager les tâches peut se faire avec le couple, avec les membres de la famille et aussi en déléguant à certaines personnes. Ces choix se feront toujours d'un commun accord avec la mission de rendre le quotidien le plus agréable et le plus aisé possible. Faire les choses avec amour, c'est faire ce que l'on aime, associer du plaisir à des tâches moins agréables, être généreux dans ses actions.

Responsabilité, respect, reconnaissance et autonomie, voici de belles valeurs promulguées par le partage des tâches. Chacun des amoureux veut participer à la réussite de la relation et sait qu'il est responsable à son bout du ruban. Vous n'attendrez donc pas que ce soit l'autre qui fasse tout pour vous rendre heureux. Vous êtes conscient que l'amour s'entretient aussi dans le quotidien. Il ne suffit pas de dire une fois pour toutes « je t'aime ». Ces paroles peuvent devenir creuses. Ces mots auront plus de poids et de valeur lorsqu'ils seront renforcés par vos actions. Vous vous alignerez donc sur des paroles, des pensées et des actes cohérents.

Vous apprenez ainsi à vous respecter et à respecter l'autre. Ce respect engendra la confiance, critère important pour la plupart des personnes. La confiance ne s'acquiert pas d'un coup de baguette magique, elle se construit jour après jour. Le respect et la confiance nourriront vos besoins fondamentaux, ceux de la reconnaissance et de l'appartenance.

Se responsabiliser, se respecter et respecter l'autre, c'est être autonome. L'indépendance fait partie de l'essence d'une relation amoureuse réussie. L'autre devient un complément et ne se sent pas étouffé par vos attentes. Deux arbres ont besoin de suffisamment de distance entre eux pour croître. Ils peuvent se caresser par

leurs branches, mais ne pas s'étouffer. Sinon, l'un grandira au détriment de l'autre. L'amour fort vous permet d'être qui vous êtes vraiment, sans concession, sans condition.

Lorsque j'ai rencontré mon mari il y a plus de dix ans, j'ai vécu une soirée inoubliable de notre quotidien. J'avais des rendez-vous professionnels jusqu'à vingt heures. En rentrant, je me disais qu'il fallait encore préparer le repas et que je n'avais qu'une envie: m'asseoir dans le divan et ne plus rien faire. J'ouvre la porte et j'arrive dans la salle de séjour. Quelle ne fut pas ma surprise lorsque je vis la table dressée avec des bougies! Une délicieuse odeur de plat mijoté me fit saliver. Mon mari m'attendait avec le sourire et me dit: « Voilà, ma chérie, tu n'as plus qu'à t'installer et à te régaler. » Mon coeur bondissait de joie. Je n'avais plus connu cela depuis que je vivais chez mes parents. J'ai remercié mon mari et la vie pour ce beau cadeau. Bien évidemment, lorsqu'il est très occupé, je lui prépare de bons petits plats. Nous avons toujours gardé cette répartition et lorsque nous sommes tous les deux à la maison, nous cuisinons ensemble. Nous voyons ces moments du quotidien comme des partages où il fait bon nous retrouver.

Partager les responsabilités financières permet aussi de développer beaucoup d'amour dans la relation qui vous unit. À nouveau, cela vous permettra d'être autonome et responsable dans vos vies. Vous assumerez votre responsabilité pour vous-même et vous participerez aussi à la vie commune. Cette indépendance vous permettra de ne pas dépendre de l'autre ni de la qualité de votre relation.

Imaginons la femme au foyer qui élève ses enfants et choisit de ne pas travailler. Elle n'aura donc aucun revenu pour elle-même. Que se passera-t-il lorsque la relation amoureuse fonctionnera mal? À la limite, elle n'aura rien à dire puisqu'elle vivra aux crochets de son mari. Comme si le fait qu'elle soit prise en charge financièrement ment par l'autre ne lui donnait pas le droit de vote et d'expression! L'argent n'est pas tout dans la vie, mais nous vivons dans une société où les échanges se monnaient.

L'argent est une énergie conçue pour circuler, échanger des biens et des services, pour nous permettre de réaliser nos projets. Lorsque nous sommes autonomes financièrement, nous nous sentons plus forts, plus libres aussi. Que se passera-t-il dans la relation amoureuse si l'un des deux perd son emploi et ses revenus? Comment allons-nous réagir et nous soutenir tout en gardant une relation d'égal à égal? Il est important de mettre des mots sur ce sujet souvent tabou. Nous avons peur d'être mal jugés et de paraître intéressés alors que l'amour est altruiste.

De notre amour naissent des enfants et nous avons la responsabilité de les éduquer. Cela représente des heures et des jours d'investissement en temps, en argent aussi pour les guider vers leur autonomie. Comment allons-nous gérer cela en couple?

Soyons d'abord conscients des relations qui existent. Chaque parent nourrit deux relations avec son enfant: une relation de père ou de mère et une relation de papa ou de maman. Ces rubans sont différents et comportent des attentes, apports, zones d'intolérance distinctes. Le ruban de père ou de mère représente l'autorité, le cadre pour l'éducation de l'enfant (manger sainement, dormir, étudier, participer aux tâches). Le ruban de papa ou de maman représente la tendresse et ce qui est informel (faire des câlins, raconter une histoire, jouer, consoler). Le rôle idéal des parents est d'être 50 % père ou mère et 50 % papa ou maman.

J'ai personnellement trouvé une idée géniale dans les conseils de Jacques Salomé. Il propose, pour le partage des tâches et des responsabilités dans l'éducation des enfants, que l'homme s'occupe des rubans « père et papa » les jours pairs (le 2, le 4, etc., du mois), et que la femme assume ses rôles de « mère et maman » les jours impairs (le 1er, le 3, etc., du mois). En partageant ainsi le « nourrissage » des rubans, l'enfant aura la chance de s'inspirer de deux modèles. Il connaîtra l'équilibre du yin et du yang. Attention toutefois à l'enfant qui est très malin et qui comprend vite le principe du partage. S'il a l'impression qu'en demandant l'autorisation d'une sortie à son père le 2 du mois, il risque d'essuyer un refus, il attendra le jour impair pour faire sa demande à la mère. Sans partage, le couple peut fonctionner, même des années, avec toutefois le risque d'un grand déséquilibre.

La femme fait tout pour le ménage, les courses, les repas et les enfants. Elle sert son mari comme s'il était à l'hôtel. Elle ne sait pas comment agir autrement et pourtant elle se plaint du manque de soutien et de retour de la part de son homme. Lui est heureux d'être servi comme un prince. Il a toujours connu cette qualité de vie et il trouve cela tout à fait normal. C'est l'homme et il s'occupe du jardin et du bricolage. Sa femme rêve qu'un jour il lui dise: « Aujourd'hui, tu ne fais rien, je m'occupe de tout et je vais te dorloter comme une princesse. » Le couple fonctionne ainsi depuis le premier jour de la vie commune et les partenaires termineront probablement leur vie ensemble. Mais que risque-t-il d'arriver si madame vient à disparaître la première? Le déséquilibre sera bien difficile à vivre. Nous avons pu croire que madame était totalement dépendante de son conjoint, alors qu'en réalité, c'est le quotidien du mari qui dépend de madame. Si vous estimez que le partage des tâches et des responsabilités peut nourrir votre amour, je vous propose de relever ce défi en prenant le temps de créer ensemble cette répartition.

Prenez rendez-vous pour vous assurer de ne pas être dérangé et installez-vous dans un cadre confortable et agréable.

Commencez par dresser la liste de toutes les tâches et responsabilités de votre quotidien : ménage, courses, repas, jardinage, bricolage, enfants, finances, invitations.

Définissez ensuite qui fera quoi tout en veillant à un juste équilibre. Chacun doit se retrouver gagnant à la fin de l'exercice. Sortez des sentiers battus et des conventions. Il n'existe aucune tâche d'office assignée au sexe masculin ou féminin. Les célibataires en sont la preuve. Ils sont amenés à se débrouiller pour tout.

Trouvez d'un commun accord le moment où vous ferez le bilan (ce peut être après un mois et ensuite tous les trois mois). Au moment du bilan, vous pourrez varier les rôles et la répartition des tâches. Veillez aussi à adapter les tâches au fur et à mesure que l'âge des participants avance.

Surtout, associez du plaisir à vos actions! Préparez des repas en prenant l'apéritif comme en vacances, mettez de la musique pour rythmer le nettoyage, récompensez-vous après avoir terminé une activité. Soyez créatif pour que le partage des tâches et des responsabilités puisse favoriser l'amour.

## **5 - Le temps et l'amour**

Le temps, c'est la vie. C'est l'une des seules énergies non renouvelables. Il est précieux et il nous aide à vivre notre bonheur.

Chaque matin, au réveil, votre compte est crédité de 86 400 secondes de vie pour votre journée. Le soir, lorsque vous vous endormez, il n'y a pas de report. Ce que vous n'avez pas vécu pendant la journée est perdu! Que décidez-vous de faire de ces 86 400 secondes? Ce temps précieux ne peut pas être géré puisqu'il s'écoule inlassablement. Par contre, vous pourrez gérer vos activités pour atteindre vos buts les uns après les autres. Les actions réussies font les jours réussis et les vies réussies!

L'amour est comme un jardin. Il demande d'y consacrer du temps pour l'entretenir, pour être magnifique et abondant. L'amour est, et ce, depuis la nuit des temps. Il existe. Tout simplement. Pourquoi a-t-il besoin de temps pour s'épanouir? Parce que pour vous aimer, pour aimer l'autre, vous consacrerez des moments à nourrir les relations, les différents rubans.

Une personne qui s'aime prend du temps pour elle, du temps pour ne rien faire, pour se dorloter, pour méditer, pour lire. La même personne qui aime un être adore aussi lui consacrer du temps pour lui faire plaisir et pour le bonheur de partager des moments agréables. Très souvent, elle n'aime pas qu'une seule personne. Elle éprouve de l'amour pour son partenaire, ses enfants, ses amis, ses collègues.

La vie amoureuse est faite de nombreux rubans : le ruban d'amour, de sexualité, de projets, de loisirs, de tâches et de responsabilités, d'imprévus. Combien de temps consacrez-vous à nourrir votre amour? Combien de rubans avez-vous en mains? Sont-ils épais, moelleux, solides ou comme des peux de chagrin?

Tous les rubans bien nourris apporteront une grande satisfaction personnelle ainsi qu'un équilibre dans tous les domaines de votre vie. Vous aurez le sentiment de vivre pleinement. L'amour vous pousse à mettre en commun tellement de choses. Le ruban d'amour nourrira celui de la sexualité, qui nourrira le ruban de parents, qui nourrira le ruban des tâches, qui nourrira le ruban des loisirs. Chaque ruban apportera un équilibre à tous les rubans. Vous vous retrouvez dans un système intriqué ou tout fait partie du tout. Ce système sera sensible à l'effet papillon : un battement d'aile à un endroit de votre monde amoureux aura des répercussions à des kilomètres.

Comment nourrir tous les rubans personnels et professionnels? Il y a tant de choses à faire dans une journée et vous n'avez que 24 heures! Attention, car si vous éprouvez le ressenti de manque de temps, vous activerez la loi d'attraction, et qu'obtiendrez-vous? Encore plus de manque de temps avec l'impression de courir pour toujours éteindre des feux.

Pour ressentir l'abondance de temps, recherchez pourquoi vous faites telle ou telle chose. Qu'est-ce qui vous motive dans la réalisation des tâches? En quoi est-ce important pour vous de nourrir un ruban relationnel? Quels sont vos critères et valeurs qui seront satisfaits? Rappelez-vous que les critères et les valeurs sont ce qui est important pour vous, ce qui donne du sens à votre vie (votre liberté, l'amour, la réalisation, la sécurité, la paix).

Heureusement, il existe des modèles de lois du temps, qui vous permettent de faire plus en moins de temps. C'est ainsi que vivent les personnes qui ont tout le temps du monde pour s'occuper d'elles et des autres tout en étant pleinement satisfaites.

Définir vos objectifs et l'ordre des priorités et le premier principe pour atteindre vos buts dans le plaisir. Vous savez où vous allez, pourquoi vous prenez cette direction et vous avancez pas à pas vers le succès. Si votre objectif est grand, vous pouvez le découper en sous-objectifs. Un éléphant se mange en tranches.

- Imaginons que vous avez négligé de nourrir votre ruban rouge d'amour depuis que vous êtes devenu parent. Vous décidez de faire renaître votre couple et de créer des moments de loisirs rien qu'à deux en amoureux.
- Quand commencerez-vous? Pour quand souhaitez-vous avoir atteint votre objectif de la relation idéale?

Pour réaliser votre objectif, vous passerez par des étapes faites d'actions inspirées. Les actions représentent les tâches que vous ne réaliserez pas dans n'importe lequel ordre. Avec bon sens, vous définirez vos priorités en fonction de deux critères : ce qui est important et urgent. L'important, c'est ce qui vous rapproche de votre but, ce qui fait avancer l'objectif. L'urgent dépend de la date de début et de fin de la tâche.

- Quand commencerez-vous?
- Pour quand souhaitez-vous avoir atteint votre objectif de la relation idéale?
- Par quoi commencerez-vous? Ce peut être un week-end à Paris.
- Ensuite, vous prévoyez une semaine de vacances pour vous ressourcer, ou autre chose.

Faire une chose à la fois vous fera économiser 40% de votre temps. Imaginons que vous préparez le dîner. En même temps, vous vous occupez des devoirs des enfants. Vous pourriez vous énerver tout simplement parce que vous n'arrivez pas à vous concentrer sur la sauce qui mijote en même temps que les enfants qui vous appellent d'urgence. Savez-vous que nous pouvons être interrompus environ toutes les 8 minutes lorsque nous effectuons une tâche (le téléphone sonne, un collègue nous demande quelque chose, la machine que nous utilisons tombe en panne)? Si nous sommes distraits pendant environ 3 minutes, le problème est qu'il nous faudra à peu près 2 minutes pour nous concentrer sur ce que nous faisons. C'est pourquoi je recommande toujours de s'occuper d'un objectif à la fois. Contrairement à ce que pensent les personnes qui courent plusieurs lièvres en même temps, faire une seule chose à la fois est bien rapide, car elles sont concentrées et donc plus efficaces. Dès que nous avons franchi une étape, nous prenons conscience en nous et cela nous motive à franchir la seconde étape.

- Lorsque vous passez une soirée avec votre amoureux, êtes-vous en train de décrocher votre GSM à chacun des appels ou vous concentrez-vous sur votre partenaire?
- Privilégiez-vous de nourrir un ruban à la fois ou faites-vous tout en même temps?

Appliquez la loi de Pareto (le rapport des 20\80) vous donnera un rendement et une satisfaction de 80%. Intéressant, non? Nous savons que la perfection n'existe pas et que 20% des bons efforts fournissent 80% de résultats. Pour obtenir 100%, il vous faudrait

investir tellement de temps en plus de ce que ce serait vraiment pas rentable. Pourquoi vouloir vivre une relation amoureuse parfaite que vous ne pourrez jamais atteindre? Pourquoi consacrer 100% au travail au détriment des autres domaines de votre vie? En nourrissant chaque ruban à 20% de votre temps, vous serez satisfait à 80% et vous vivrez l'équilibre d'amour.

Tout cela se résume aux principes de base de la vie : faire des choix et apprendre à dire non sans culpabilité. Nous vivons dans une société où nous sommes sollicités de toute part, tant par les personnes qui nous entourent que par les informations. Ne vous êtes-vous jamais branchés à internet pour faire une recherche? Vous y avez peut-être passé une heure sans voir le temps passer. Un site vous a envoyé sur un autre, une information vous donnait envie de créer des liens pour approfondir vos recherches. Peut-être aussi dans votre travail êtes-vous considéré comme une personne-ressource. On vous demande souvent de l'aide, des informations, des conseils. Vous adorez vous sentir utile et rendre service. La fin de matinée arrive et vous n'avez pas encore pu vous consacrer à vos tâches. Vous n'avez pas pu dire non et, même si vous en aviez été capable, vous auriez culpabilisé. Tout cela engendre beaucoup de stress. Apprendre à vous focaliser sur ce qui vous rapproche de votre objectif (ce qui est important), c'est aussi dire non quand vous en ressentez le besoin. C'est vous respecter et vous aimer!

Quels sentiments voulez-vous éprouver tout au long de vos journées? Définir cette intention vous permettra d'être dans un état positif pour aborder chacune de vos tâches, et donc d'attirer à vous plus de personnes et de situations positives. Définir l'intention peut se faire à tous les moments de la journée. Lorsque vous vous levez le matin, définissez comment vous avez envie de passer votre journée. Avant de rencontrer une personne que vous aimez, précisez votre intention pour le moment que vous partagerez. Vous pourriez penser : « Mon intention est de passer une merveilleuse soirée d'amour dans le plaisir ».

Chaque période est un segment de temps et l'intention par segment vous permet de créer délibérément ce que nous voulons expérimenter. Nous évitons ainsi de créer par défaut ce que nous ne souhaitons pas voir arriver. Au début, prenez l'habitude d'identifier chaque segment de temps de votre journée. Vous remarquerez un petit moment de pause avant le segment afin de définir votre intention. Vous pouvez aussi visualiser ce segment de temps qui se déroule avec votre intention. Vous vivrez alors en toute conscience le moment présent et vous attirerez à vous des moments agréables dans votre vie.

Le bonheur du temps présent nous offre un maximum de garanties. Nous définissons notre intention positive par segment de temps. Nous sommes heureux puisque nous pensons à du positif que nous visualisons. Tout sentiment se vit uniquement au présent. Lorsque nous envisageons notre futur sous de bons augures, nous sommes heureux et nous apprécions le temps à venir. Nous sommes toujours heureux au présent. À force de nous focaliser sur ce qui marche et nous rend heureux, nous augmentons nos vibrations positives et nous sommes des aimants puissants qui attirent du positif. Nous créons ainsi par le principe de la loi d'attraction une vie positive. Notre capital de bonheur est tellement élevé que n'importe quelle difficulté ne fait pas le poids dans la balance. Nous avons donc tout à gagner en décidant d'être les créateurs de notre réalité.

Voulez-vous créer votre vie amoureuse idéale?

- Définissez les différents segments de temps de votre journée de demain.
- Quelle est votre intention pour chaque segment?
- À quelle heure comptez-vous vous réveiller? Comment voulez-vous préparer votre journée?
- Quelle est votre intention pour chaque segment?
- Comment souhaitez-vous que se déroulent vos déplacements?
- Qui rencontrez-vous? Que voulez-vous échanger avec ces personnes? Quelle est votre intention pour chaque segment?
- Prévoyez vos différents repas de la journée. Comment voulez-vous en profiter?>
- Souhaitez-vous prendre du temps rien que pour vous? Combien et quand?
- Quelle soirée avez-vous prévue? Comment sera votre nuit de sommeil

Vous pouvez également définir les différents segments de temps de l'année avec votre intention pour chacun.

1. Désirez-vous passer une semaine de vacances d'été rien qu'avec votre partenaire?
2. Quels sont vos objectifs amoureux, personnels, professionnels, relationnels, familiaux, financiers?

Nous sommes responsables et nous avons le libre-arbitre d'utiliser notre temps de vie pour créer notre abondance d'amour et de bonheur.

## **6- Comment réduire les crises et les résoudre**

Les crises dans le couple ne sont pas un manque d'amour et il est quasi impossible de les éviter. Ce sont des contrastes qui permettent de cimenter notre amour, à condition de pouvoir les résoudre ensemble. Si nous ne nous aimions pas, pourquoi nourririons-nous des conflits?

Les personnes qui consultent un coach de couple ont des difficultés à trouver comment faire pour ne plus se disputer. Très souvent, les deux personnes veulent éviter la séparation. Pourtant, la vie est devenue très délicate. Une fois leur objectif défini, par exemple celui de se retrouver dans l'amour et l'entente harmonieuse, elles abordent le fait que les crises ont leur raison d'être. Elles ne sont pas toujours synonymes de la fin de leur amour. Lorsque les personnes comprennent que leurs difficultés viennent plutôt d'une mauvaise communication ou d'une façon de faire inadaptée, elles sont rassurées. Elles commencent à croire qu'elles pourront à nouveau s'aimer mieux.

Pourquoi les crises peuvent-elles être le ciment du couple? Tout simplement parce qu'elles sont une occasion pour que les partenaires apprennent à mieux se connaître, à s'accepter dans leurs différences, à se respecter et à s'ouvrir pour une mission commune.

Cette mission est de s'aimer, de s'épauler plutôt que de se déchirer pour avoir absolument raison sur l'autre.

Vous vous aimez mal et vous devez agir autrement. Les disputes font partie du fameux modèle TOTE issu de la PNL: test (évaluation de l'objectif), operate (essai pour atteindre l'objectif), test (réévaluation ou évaluation d'atteinte de l'objectif), exit (sortie si résultat positif). Faites la fête et réjouissez-vous, car vous êtes en train de découvrir que vous avez une belle chance de vous aimer différemment. Vous voulez vous chérir et vivre ensemble. Vous recherchez l'harmonie pour être heureux. Vous êtes des êtres différents, avec des éducations dissemblables, des modes d'emploi parfois diamétralement opposés. Il est donc normal que vous ne soyez pas toujours sur la même longueur d'onde.

Le modèle TOTE nous apprend que pour atteindre un objectif, quel qu'il soit, nous allons produire une série d'opérations, des façons d'être et d'agir, et nous allons ensuite vérifier, évaluer, si le résultat obtenu est satisfaisant. Lorsqu'il ne l'est pas, nous sommes en dispute et parfois en crise. Cette crise est donc tout simplement un indicateur de nos stratégies inadéquates. C'est cela, s'aimer mal. Au lieu de rester dans le conflit et l'opposition, nous devrions faire la fête, car nous avons appris que notre stratégie ne fonctionne pas. Nous nous disputons en espérant faire plier l'autre quant à notre façon de voir les choses. Nous sommes dans le rapport de force et l'insatisfaction, nous ne sommes pas dans l'amour inconditionnel. L'attitude amoureuse pour résoudre la difficulté est de communiquer pour trouver d'autres essais à effectuer jusqu'à obtenir des résultats satisfaisants pour toutes les parties. La dispute et sa solution sont alors un enseignement sur le couple, ce qui permettra aux partenaires de mieux s'aimer. « Le secret du changement consiste à concentrer son énergie pour créer du nouveau, et non pas pour se battre contre l'ancien. » - Dan Millman

Et si les crises vous permettaient de vous rapprocher de vos désirs plutôt que de vous séparer? Et si elles étaient l'occasion pour vous de faire preuve de créativité pour grandir? Lorsque vous vous entendez mal, vous êtes en réalité conscient que vous vivez ce que vous n'aimez pas ou ce que vous ne voulez plus.

Imaginons un des partenaires qui rentre toujours tard à la maison puisqu'il travaille beaucoup. L'autre doit s'occuper des enfants et du repas. Pourtant, il en a assez. Il n'aime pas cette routine insupportable. Il est donc en train de se découvrir. Derrière ce qu'il n'aime pas se trouve un beau désir: il préfère le partage des tâches et des responsabilités. Le contraste de ce vécu avec son partenaire lui fait ressentir qu'il est temps de changer les habitudes. Pivoter pour aller vers ce qu'il préfère expérimenter pourrait être simple à condition que le partenaire qui rentre tard trouve une autre façon de faire pour être satisfait au travail et rentrer plus tôt à la maison. Le couple se retrouve devant deux choix: ne pas changer et continuer d'être en désaccord ou développer sa créativité pour être et faire autrement. Il faudra trouver une solution où les deux partenaires seront gagnants. C'est cela, faire preuve de créativité. C'est pour cette raison que l'échec (la dispute) est en réalité un retour d'information (rétroaction) qui permet de se rapprocher de l'amour idéal.

La crise est toujours créée par les deux êtres qui tiennent le ruban d'amour. Ces individus changent tout au long de la relation amoureuse. S'ils n'arrivent pas à s'adapter aux changements, ils auront tendance à se disputer et à s'éloigner l'un de l'autre.

La naissance d'un enfant au sein du couple en est un exemple courant. Au début de la relation, les amoureux nourrissent le ruban d'amour avec intensité. Ils sont souvent deux et ont tendance à s'exclure du monde environnant. Ils ont beaucoup d'attentions l'un pour l'autre, ils échangent des preuves quotidiennes de leur amour. Un jour, ils souhaitent agrandir cet amour et font un enfant. Bien que bébé soit désiré, sa venue pourrait créer la première crise du couple. Les amoureux ne se retrouvent plus à deux avec un seul ruban à nourrir, le ruban rouge d'amour. Ils tiennent chacun en plus un ruban de parents dont ils devront s'occuper. Bébé demande toute leur attention et ils nourrissent le ruban de parents au détriment du ruban rouge d'amour-sexualité. Ils n'ont plus leurs moments privilégiés où ils se retrouvaient rien qu'à deux en amoureux. Ils sont en train de perdre leur identité d'amoureux et ils prennent l'identité unique de parents. Certains d'ailleurs parlent de leur partenaire à l'enfant en disant « papa » au lieu de « mon amoureux », ou « maman » au lieu de « mon amoureuse ».

« Ce n'est pas vrai que la crise est toujours créée par les deux parties! » J'entends souvent cela de la part d'une personne dont le partenaire vit une aventure extraconjugale. Pourtant, cette personne doit bien reconnaître qu'elle a reçu des signaux avant de découvrir la situation : elle a pu recevoir des reproches, elle a constaté que l'autre s'éloignait, qu'il rentrait de plus en plus tard, était absent quand elle lui parlait. C'est là où réside la responsabilité des deux parties. Elles n'ont pas su réagir pour transformer leurs opérations, leurs façons d'être et de faire.

Trois quarts des problèmes viennent d'une mauvaise communication et de la mauvaise gestion du ruban relationnel. La moitié de ces problèmes seront résolus par la communication. C'est pourquoi faire la longue liste des reproches à l'autre est le meilleur moyen de tuer la relation amoureuse. Les reproches sont des signaux émis quant à l'insatisfaction amoureuse, ils ne résoudront jamais rien.

Dire à l'autre: «Tu ne m'aimes plus, tu ne t'occupes plus de moi comme avant, tu ne t'intéresses plus qu'à notre enfant, tu rentres tard », c'est nourrir la relation du klaxon, la relation qui tue! C'est parler de l'autre plutôt que de soi, de ce que chacun vit dans son cœur et dans son âme. La longue liste des reproches amène encore plus de disputes puisque vous mettez le zoom sur le négatif, sur ce qui ne marche pas, sur ce que vous n'aimez pas. Vous portez votre attention sur ce que vous voulez éviter avec une intensité émotionnelle puissante, et vous devenez un aimant « négatif » qui attire à lui de plus en plus de « négatif ».

Reprenons l'exemple des jeunes parents qui s'occupent trop de l'enfant au détriment de leur relation rouge d'amour. Avant la venue de bébé, s'ils peuvent communiquer en quoi

c'est important pour eux de continuer à passer des moments à deux en amoureux, ils trouveront des solutions écologiques pour préserver leur amour. Ils créeront ainsi une relation d'amour de plus en plus intense, qui attirera à eux encore plus d'amour. Leur amour restera leur priorité, car ils auront bien compris que sans le ruban rouge d'amour, le ruban de parents ne peut pas exister. Ils détermineront donc comment faire pour que leurs attentes d'amoureux et de parents puissent être satisfaites.

Quel que soit le moment où vous découvrez ce concept des rubans et de la relation amoureuse, il n'est jamais trop tard pour redéfinir votre objectif (être heureux dans votre relation amoureuse, quoi qu'il arrive). Vous chercherez ensemble comment faire pour nourrir au mieux votre amour et pour assumer vos autres relations de vie.

L'intelligence émotionnelle vous aide à éviter les crises et à les résoudre. Lorsqu'une émotion désagréable apparaît, vous pouvez vous interroger sur le message que ce sentiment veut vous envoyer. En quoi est-ce important pour vous de continuer à nourrir ce sentiment négatif? Par quel autre sentiment le remplacerez-vous et quel en sera l'impact? On pourrait faire le constat suivant: « Depuis que les enfants sont là, je ne passe plus de soirées en amoureux avec mon mari, et nous ne partons jamais en vacances à deux. Je suis la femme et je ressens de la nostalgie et de la tristesse. Que cherche à me dire ma tristesse? Elle pourrait vouloir me faire comprendre à quel point j'adorais que mon mari m'amène danser le samedi soir. Je me faisais belle rien que pour lui et nous nous retrouvions comme au premier jour de notre rencontre. Il me disait qu'il m'aimait et j'avais l'impression d'être très importante pour lui.

« En quoi est-ce important pour moi de continuer à nourrir ma tristesse? J'ai peur de parler à mon mari, car il est débordé de travail. De plus, il a des soucis. J'ai peur aussi de découvrir qu'il m'aime peut-être moins qu'avant.

« Par quel autre sentiment est-ce que je désire remplacer ma tristesse? Par le plaisir et la joie de retrouver mon homme en amoureux. Pour vibrer à nouveau, je vais prendre l'initiative de l'inviter un soir au restaurant et de parler avec lui. J'aborderai d'abord son travail pour lui montrer à quel point il est important pour moi. Je lui parlerai ensuite de mon désir de créer à nouveau ces moments amoureux de tendresse que nous avons connus au début de notre relation. »

Prenez une émotion désagréable que vous avez ressentie récemment.

- Quel message ce sentiment veut-il vous envoyer?
- En quoi est-ce important pour vous de continuer à nourrir ce sentiment négatif?
- Par quel autre sentiment le remplacerez-vous et quel en sera l'impact?

Vous pouvez aussi être à l'écoute de vos émotions positives et découvrir les beaux messages qu'elles vous envoient.

Plaisir et douleur sont deux sentiments que nous utilisons pour avancer dans la vie.

Depuis la nuit des temps, nous cherchons à nous éloigner de la douleur pour vivre le plaisir. C'est ce qui nous permet de survivre.

Devant une difficulté dans la relation amoureuse, nous réagissons de la même manière. Que va-t-il se passer si nous ne réglons pas notre problème? Nous allons expérimenter de plus en plus de douleur. Nous avons parfois besoin de souffrir beaucoup pour réagir et pour vouloir changer. C'est en touchant le fond de la piscine que nous trouvons la force de rebondir. Nous pouvons aussi nous demander ce qui se passera une fois notre problème réglé à court, moyen ou long terme. Nous nous orientons alors vers le plaisir de la solution. C'est tout simplement une question de motivation. Nous avons besoin soit du bâton pour bouger, soit de la carotte pour nous faire avancer. La carotte est un raccourci qui nous fait gagner du temps puisque nous nous orientons aussitôt vers nos désirs et nous attirons à nous de plus en plus de bonnes choses.

Faire preuve de créativité, c'est se poser des questions qui tendent vers la solution. Si le problème auquel vous faites face était une occasion opportune, que feriez-vous de différent?

Voici un exemple: «Notre fils de seize ans n'étudie pas et rentre régulièrement avec un mauvais bulletin. Son père se fâche et le punit sévèrement. Il lui supprime toutes ses sorties et son argent de poche. Je trouve qu'il est trop dur et je prends le parti de mon fils. Cela crée alors une grosse dispute entre mon mari et moi. Je suis vraiment très malheureuse. Le soir, quand nous nous retrouvons au lit, mon mari veut me faire des câlins et je n'en ai vraiment pas envie. C'est trop facile d'être méchant et de tout oublier quand cela l'arrange! »

Si ce problème était une occasion opportune, ce serait quoi? J'ai peut-être à comprendre que je dois lâcher prise par rapport à la scolarité de mon fils et à la réaction de son père. Ce que mon mari décide se passe dans le ruban relationnel de « père » qui existe entre lui et son fils. Je ne suis pas toute-puissante et je n'ai pas à m'occuper de tout. L'occasion opportune pour moi est d'accepter que personne ne soit parfait et que les parents n'aient pas la responsabilité de tout résoudre. Mon fils est le seul responsable de ses résultats scolaires. S'il est triste d'être privé de sorties, il n'a qu'à s'occuper de son désir de liberté. Que va-t-il faire pour cela? La belle occasion pour moi est aussi d'apprendre à bien séparer les rubans. Ce n'est pas parce que mon mari et moi nous disputons dans le ruban parental que nous devons nous disputer dans le ruban amoureux. En quoi le fait que dans l'après-midi nous ne sommes pas d'accord sur certains points liés à la scolarité doit nous séparer le soir sur le plan amoureux?

Parfois, les amoureux passent tellement de temps à se disputer qu'ils finissent par ne plus avoir aucun plaisir ensemble. Ils envisagent alors la séparation en pensant que c'est la solution à tous leurs problèmes. Seront-ils plus heureux s'ils quittent leur partenaire? Ce n'est pas toujours la meilleure solution, surtout s'ils n'ont pas compris les messages de leurs difficultés et s'ils n'ont pas trouvé comment agir et être autrement.

Vous vous retrouvez seul et pour vous convaincre d'avoir fait le bon choix, vous ressassez les difficultés vécues. Le temps passe et vous commencez à ressentir l'insécurité liée à votre solitude. Vous devenez un aimant « négatif ». Vos émotions désagréables attireront à vous des personnes aux vibrations semblables. C'est le principe de base de la loi d'attraction: qui se ressemble s'assemble! C'est la raison pour laquelle vous risquez de vivre à nouveau une relation « négative »

Par contre, lorsque vous faites votre possible avec votre partenaire pour comprendre vos discordances et pour les résoudre, et si malgré tout la vie amoureuse ne peut pas renaître, vous pouvez augmenter vos chances de réussite dans un autre couple en commençant par changer vous-même. Vous retirez des enseignements sur votre façon d'être et de faire, vous apprenez qu'il est possible de nourrir les relations autrement, vous agrandissez votre champ d'expériences et vous comprenez que la séparation n'est pas un échec. Elle a été une possibilité de vivre autrement. Vous quittez votre partenaire pour vous éloigner des disputes et pour aller vers l'état d'amour, dans la paix, l'harmonie et la joie. Vous élevez votre état vibratoire et vous devenez alors un aimant de joie et d'amour. Vous pouvez ainsi attirer une personne pour une belle relation.

Le meilleur moyen d'éviter les disputes et les crises en amour, c'est de ne pas les nourrir. Pour cela, vous vous focaliserez sur ce que vous recherchez dans l'amour: l'harmonie et la paix. Vous mettrez toute votre attention et votre énergie sur ce qui fonctionne dans la relation, sur ce que vous aimez chez l'autre. Au lieu de ressasser les problèmes auxquels vous faites face, vous vous focaliserez sur les solutions.

L'amour peut être en lui-même une mission de vie. Cela signifie que vous ferez des actes et que vous réfléchirez dans le seul but de créer la paix en vous et autour de vous. Vous apprendrez aussi à repérer chez l'autre ses qualités, ce que vous appréciez en sa compagnie. Dresser la longue liste des défauts et des reproches éveillera chez vous encore plus de rancœur, ce qui entraînera chez l'autre des sentiments négatifs à votre égard. Vous rentrez alors dans la spirale descendante. Tout est question de focalisation et de choix. Préférez-vous voir le verre à moitié plein ou à moitié vide? Exigerez-vous de l'autre la perfection alors que vous ne l'atteindrez jamais vous-même? Vous avez un jour idéalisé l'autre en gommant ses défauts. Qui vous empêcherait de continuer à vous focaliser uniquement sur ce que vous aimez? N'oublions jamais que toute difficulté est une chance de grandir, que derrière toute peur se cache un désir. Plus notre peur est grande, plus grand est notre rêve.

S'il fait sombre dans une pièce et si nous voulons la clarté, nous allumons la lumière ou des bougies. Les antidotes des crises sont les lumières des relations humaines: le respect, le non-jugement, la compassion et la générosité.

> Vivre la paix dans l'amour, c'est apprendre à nous respecter et à respecter l'autre, c'est connaître les désirs de chacun, les limites aussi à ne pas franchir, c'est faire à l'autre ce que nous voudrions qu'il nous fasse. Ne pas toujours juger sur le plan du bien et du mal, c'est nous libérer et libérer l'autre. Ce n'est pas tout accepter, mais c'est comprendre que chaque être humain est différent. C'est savoir ce qui nous convient dans le buffet varié

de la vie et nous attarder uniquement aux mets que nous aimons. Nous ne sommes pas obligés d'aimer tout et tout le monde! Nous avons le droit de choisir ce qui nous convient, à condition de ne pas vouloir imposer aux autres notre vérité. Éprouver de la compassion, c'est comprendre comment fonctionne l'être humain. Respecter la différence, c'est reconnaître à tous le droit au bonheur.

Les disputes et les crises de la relation amoureuse sont comme les nuages dans le ciel. Il y en aura toujours. Cependant, n'oubliez pas qu'au-dessus de la couche nuageuse le soleil est toujours là. Puisque vous n'aimez pas ces moments où vous avez la sensation d'être incompris, rejeté ou abandonné, faites tout ce qui est en votre pouvoir pour éclaircir votre ciel. Posez-vous la question magique qui ouvrira votre caverne d'Alibaba : « Comment faire pour ne plus jamais avoir à vivre cela? » Cette question orientera votre cerveau vers la solution.

Dès que vous énoncez un problème, vous avez parcouru la moitié du chemin pour le résoudre. Tout est en vous dans votre inconscient, la solution comprise, mais vous n'y avez pas encore accès. La question magique vous focalise sur votre nouvel objectif : vivre votre désir de bonheur plutôt que de nourrir votre difficulté. En trouvant comment faire pour ne plus jamais avoir à vivre une difficulté, vous agrandissez votre palette de choix et donc la qualité de vos modèles.

Aborder les contrastes avec humour nous facilitera la vie. Plutôt que de nous lamenter sur notre sort et d'aborder notre futur avec des lunettes noires, recherchons en quoi la situation que nous vivons peut être comique.

Je n'oublierai jamais un couple que je recevais en coaching et qui se disputait quasi au quotidien. Ils travaillaient beaucoup et avaient un train de vie très aisé. La crise de couple que les partenaires traversaient depuis plusieurs années les avait séparés. Pourtant, ils continuaient à s'aimer et souhaitaient créer une nouvelle vie commune dans la paix. Après quelques mois, ils avaient résolu de gros problèmes, mais l'harmonie ne s'était pas encore installée.

Ils se sont présentés à une séance et j'ai remarqué aussitôt que madame n'était vraiment pas contente. Ils avaient décidé de partir en vacances et s'étaient querellés sur la destination au point de remettre en question le nouveau couple encore fragile. Lorsque je leur ai demandé en quoi cette situation pouvait être comique, mon sieur a regardé sa conjointe avec un grand sourire et lui a dit : « On croit que l'argent fait le bonheur, mais nous sommes prêts à divorcer pour la destination de nos vacances et nous partons quatre à cinq fois par an! »

La modélisation est un merveilleux outil pour renforcer l'amour dans vos relations. Il s'agit de vous inspirer de comment vous avez agi et pensé lorsque vous avez réussi une action. Vous pouvez aussi vous inspirer des succès d'autres personnes, mais il ne s'agit pas de faire un copier-coller de leur modèle. Vous adapterez le modèle à qui vous êtes afin d'y mettre toute votre énergie personnelle. Le concept s'applique d'ailleurs à tous

les domaines de la vie. Lorsque vous voulez cuisiner un excellent plat, vous suivez en général une recette qui fonctionne. Vous pouvez aussi l'améliorer et la personnaliser pour rendre le mets unique. Pourquoi ne faites-vous pas cela pour vos amours?

Voici un exercice qui vous fera gagner beaucoup de temps, de l'argent et de l'amour. Chacun des partenaires doit faire l'exercice et ensuite prendre un rendez-vous pour échanger les réponses.

- Souvenez-vous du jour où vous avez rencontré l'être que vous aimez.
- Qu'est-ce qui vous a plu chez lui au début de la relation?
- Qu'est-ce qui vous a poussé à vouloir créer un amour durable?
- Qu'aimiez-vous chez cette personne? Son humour, son physique, ses champs d'intérêt similaires aux vôtres, ses attentions, son ambition, sa façon de faire l'amour?
- Comment votre relation fonctionnait-elle à l'époque?
- Que faisiez-vous de particulier? Passiez-vous beaucoup de temps ensemble?
- Construisez-vous des projets? Partagiez-vous des tâches?
- Dressez la liste de toutes ces bonnes choses.
- Que reste-t-il aujourd'hui de ce que vous avez tant apprécié?
- Qu'est-ce qui vous manque maintenant?
- Qu'aimeriez-vous retrouver pour faire renaître votre amour?

Ensemble, faites preuve de créativité pour établir un plan d'action amoureux. Comment ferez-vous concrètement pour revivre tout ce que vous appréciez? Veillez à ce que chacun soit gagnant dans la solution.

Les crises ne sont pas un manque d'amour. Elles nous permettent de cimenter notre passion puisque nous les avons dépassées ensemble. Nous réalisons alors notre mission de nous aimer et de nous épauler.

## **7 - Renforcer notre point d'attraction d'amour par la visualisation de notre objectif atteint**

Visualiser notre objectif atteint, c'est vivre notre futur au présent. Nous vibrons alors des énergies positives et agréables. Nos pensées renforcées par nos sentiments font de nous un point d'attraction puissant. Nous accélérons notre bonheur, car nous ne vivons pas uniquement pour le but atteint. Nous sommes heureux sur le chemin dès maintenant. Tel est le pouvoir de l'instant présent.

Quelle que soit la référence au temps, notre cerveau fonctionne ici et maintenant tout comme notre cœur qui bat. L'humain fait des projets depuis la nuit des temps, il s'est toujours retourné sur son passé, parfois même au prix de ne pas apprécier son présent.

Pourtant, bien définir notre objectif, savoir pourquoi nous voulons le réaliser, nous réjouir dès aujourd'hui de ce sens que nous donnons à notre vie n'a qu'une seule raison d'être: ressentir des émotions agréables qui se manifestent toujours dans le moment présent.

Tout ce qui existe a un jour été pensé et visualisé. Le concept matérialisé est parti de la création délibérée accompagnée d'un ressenti puissant. De plus, l'inventeur a persévéré et s'est réaligné sur son désir chaque fois qu'il a fait face à un contraste. Il savait qu'une croyance forte l'aiderait dans son aboutissement. Tout passionné qu'il était par son projet, il replongeait régulièrement dans la visualisation et il s'est familiarisé avec les énergies de son désir jusqu'à l'atteindre.

Lorsque nous visualisons régulièrement notre objectif atteint, nous finissons par voir clairement un film qui se déroule. En réalité, nous ne sommes pas dans un futur hypothétique. Nous voyons ces choses au présent. Ce film est aussi réel que notre vie. Tout est fait de vibrations, nous également. Si nous croyons à l'hypothèse que tout existe déjà potentiellement dans l'invisible, le film est la matérialisation de notre désir sur un autre plan vibratoire. Le cerveau enregistre ce qui est répété un certain nombre de fois. Nous allons donc lui donner des messages clairs.

Votre cerveau ne fait pas la différence entre le passé, le présent et le futur. Visualiser votre objectif d'amour avec la croyance forte que vous le réaliserez vous procurera un sentiment de plaisir, de passion, de vie. Le véritable bien-être réside dans le fait de vivre votre désir dès maintenant, comme si vous y étiez déjà. Ce type de visualisation ne requiert pas de vous retrouver dans un état modifié de conscience. Vous resterez bien au contraire conscient de votre création pour activer votre point d'attraction.

Après ce type de visualisation, il n'est pas impossible que vous constatiez certaines coïncidences. Soyez ouvert et attentif aux signaux qui vous entourent.

Vous vous demandez peut-être comment visualiser alors que vous n'arrivez pas à voir des images dans votre tête. Vous pourrez vous aider de modèles autour de vous, dans votre entourage proche, sur des sites Internet, avec des photos que vous découperez dans des magazines.

Les images que nous avons dans notre cerveau sont souvent inconscientes, mais nous en avons tous. Elles font partie du fonctionnement de ce dernier. Si nous n'en avons pas, nous ne pourrions pas raconter nos dernières vacances ou nos projets. Les génies ne sont pas les seuls à visionner leur futur. Nous pouvons le faire également. Si vous ne voyez pas d'images au début, n'abandonnez pas la visualisation pour autant. Vous aurez recours aux images extérieures que vous utiliserez comme soutien pour lâcher prise quant à votre cerveau gauche, l'hémisphère rationnel qui a besoin de tout contrôler. Il se demande comment il pourrait voir quelque chose qui n'est pas encore matérialisé! La visualisation de la création délibérée fait plus appel à l'hémisphère droit, celui du rêve. Vous pouvez si nécessaire partir d'une photo que vous appréciez pour faciliter les échanges entre les deux hémisphères de votre cerveau.

Si vous rêvez d'un couple idéal, vous prendrez une photo de deux êtres qui vous inspirent. Si vous voulez un futur dans lequel vous vous aimerez plus et rayonnerez le bonheur, vous pouvez réaliser un montage sur « Photoshop » à partir d'un de vos portraits. Vous pouvez aussi penser à des amoureux que vous connaissez bien, les fréquenter pour voir comment ils se comportent. Tout cela constituera vos modèles.

Avant de vous lancer dans la visualisation, je vous propose de la préparer concrètement. Tous les exercices proposés dans ce livre vous faciliteront la tâche.

Que souhaitez-vous vivre et expérimenter? N'oubliez pas que tout commence par vous, l'amour également. Votre visualisation sera donc double: celle de vous qui vous aimez pour l'être précieux que vous êtes, et celle de l'amour que vous souhaitez partager avec l'autre. Vous êtes le réalisateur du film de votre vie idéale: quel est votre projet, quelles en sont les étapes, quels sont les personnages, le décor, les rebondissements de votre histoire?

Si je désire rencontrer le partenaire de ma vie et fonder un foyer avec lui, je ne m'arrêterai pas à la découverte de cette personne. Je vais dérouler mon film beaucoup plus loin. Je pourrai même aller jusqu'à la fin de ma vie, que je partage avec lui.

- Quel est votre objectif d'amour pour vous et avec l'autre?
- Quelles sont les principales étapes de votre objectif à court, moyen et long terme?
- Quels sont vos modèles (personnes, photos, images)?

Dans votre préparation, vous n'envisagerez pas uniquement la matérialisation des choses. Vous réfléchirez aussi aux raisons pour lesquelles vous voulez vivre votre objectif. En quoi est-il important pour vous? Quels sont vos critères? Qu'est-ce qui vous motive dans votre quête?

Je peux me voir heureuse en couple pour vivre l'amour, l'harmonie, le partage, la famille, la sécurité. Ces critères me motivent pour réaliser ma mission d'être une femme épanouie dans tous les domaines de ma vie. Je veux donc me réaliser et donner un sens à ma vie. Au travers de tout cela, n'oublions pas que ce que nous recherchons, c'est de vivre des émotions agréables. Lorsque nous sommes amoureux, nous sommes heureux. Lorsque nous partageons nos biens et nos qualités, nous sommes comblés. Lorsque nous nous sentons en sécurité, nous sommes serins. Lorsque nos enfants naissent, nous sommes bénis des dieux. Tous ces vécus nous permettent de vibrer des émotions positives et agréables.

- Pour quelles raisons voulez-vous réaliser votre objectif .
- Quels sont vos critères, ce qui est important pour vous?.
- Quelle est votre mission?.
- A quoi servira votre objectif?
- Quelles émotions agréables voulez-vous ressentir?

Vous avez maintenant tout le matériau pour commencer votre visualisation. Vous

pouvez vous installer dans les conditions idéales.

Prenez un moment rien que pour vous. Prenez environ quinze minutes par jour ou plus si vous en avez le temps. Je travaille chez moi et je fais cette visualisation pendant ma pause du déjeuner. Si vous travaillez à l'extérieur, ce sera peut-être plus facile pour vous le soir à votre domicile.

Choisissez un endroit agréable où vous aimerez vous retrouver. Ce peut être à l'intérieur ou à l'extérieur, du moment que vous êtes certain de ne pas être dérangé. Vous pouvez rester assis ou vous allonger. Le but est de vous installer confortablement pour permettre à votre corps physique de se détendre. Faites quelques respirations profondes et suivez le passage de l'air qui entre et sort par vos poumons. C'est un excellent moyen pour rentrer en vous et pour vous brancher au souffle de vie.

Prenez conscience que votre corps physique matériel est fait d'énergie. Dans ce corps réside votre âme faite aussi de vibrations. Rappelez-vous que notre monde est semblable à celui d'Alice au pays des merveilles. Il n'est pas aussi dense que vous le croyez. Toutes vos cellules vibrent, sont faites de lumière et peuvent vous donner une sensation de liberté.

Vous pouvez maintenant dérouler votre film virtuel, celui du chemin vers votre objectif et de votre but atteint. Vous utiliserez tous vos sens en même temps. Lorsque les génies sont créatifs, ils ont cette capacité de voir, d'entendre, de ressentir, de goûter et de humer en même temps. Dans cette synesthésie, ils sont un point d'attraction très puissant.

Commencez par visualiser l'amour que vous éprouvez pour vous-même. Ensuite, visualisez l'amour que vous partagez avec l'autre. Mon film pourrait être, par exemple, le suivant :

## **VISUEL**

« Je me regarde dans le miroir et j'aime mon visage, mon corps. Je suis fier de mon apparence et j'en prends soin. Je m'habille bien, je me coiffe joyeusement. Je fais un sport et mon corps est galbé, souple, svelte. Je vois les gens qui me regardent en souriant. Je vois quelqu'un de ravissant que je rencontre et pour lequel je sens battre mon cœur.

Il m'invite et nous sortons plusieurs fois ensemble. Nous marchons main dans la main ... Nous nous marions et faisons de beaux voyages. Nous avançons dans le temps et nous voyons notre maison avec les enfants qui jouent dans le jardin. Nous recevons des amis et nous sommes un exemple de couple heureux pour eux. Nous sommes retraités et nous continuons à voyager à deux pour nous ressourcer au soleil.

## **AUDITIF**

« J'explique à mes amis combien j'apprécie mes qualités, ce qu'elles me permettent de

réaliser dans ma vie privée et professionnelle. Je reconnais mes défauts et je leur dis que je n'ai nul besoin d'être parfaite. Mes amis se félicitent de me compter parmi leurs relations. Ils se confient à moi... J'entends le téléphone sonner. La personne que j'ai rencontrée me dit qu'elle veut me revoir, que le temps lui semble long sans moi, qu'elle m'aime. Elle me demande en mariage et je crie de joie! »

- Et vous, qu'entendez-vous?
- Que dites-vous à l'autre?
- Avec qui partagez-vous toutes vos bonnes nouvelles?
- Que dites-vous à l'autre?

## **RESSENTI**

« Je prends la main de mon partenaire et je la serre bien fort. Il me prend dans ses bras et me murmure des mots d'amour à l'oreille. J'aime le grain de sa peau. Nous nous embrassons tendrement. Lorsque je m'endors, je me sens détendue et sereine. »

- Et vous, que touchez-vous?
- Est-ce chaud, froid, doux, rugueux, sec, humide?
- Que ressentez-vous dans votre corps?
- Est-ce chaud, froid, doux, rugueux, sec, humide?
- Quelle joie et quelles émotions ressentez-vous?

Tout en visualisant votre film, vous pouvez sentir des odeurs et des parfums. Vous avez des goûts dans la bouche, des saveurs particulières. Lorsque je visualise un succès professionnel, je goûte souvent le champagne que je bois pour fêter ma réussite. Y est associée l'odeur d'un bouquet de lavande.

- Et vous, que touchez-vous? Est-ce chaud, froid, doux, rugueux, sec, humide?
- Que ressentez-vous dans votre corps?
- Est-ce chaud, froid, doux, rugueux, sec, humide?
- Quelle joie et quelles émotions ressentez-vous?
- Comment se manifestent vos sens olfactif et gustatif? y a-t-il quelque chose de particulier?

Souriez à ce bel amour qui colore votre quotidien. Sentez l'amour qui rayonne de votre coeur tout autour de vous. Vous êtes un soleil radieux et chaque rayon lumineux touche une personne dans votre entourage, votre famille, votre village, votre pays, votre continent, votre monde. Votre soleil est un aimant qui attire l'amour. Voyez ce mouvement de va-et-vient dont vous êtes le centre.

Maintenant, remerciez la vie pour toutes ces belles choses que vous expérimentez dans l'amour de vous et de l'autre. Appréciez votre désir qui fait partie de votre réalité. Soyez reconnaissant pour tout ce que vous possédez déjà et pour tout le plaisir d'y ajouter votre objectif. Aimez votre âme qui vous guide tout au long du chemin. Profitez encore quelques instants de votre réalisation et revenez à votre rythme ici et maintenant.

Vous pouvez terminer votre visualisation en répétant un mantra, une croyance du type :  
« Je décide aujourd'hui d'attirer l'amour dans ma vie sous n'importe quelle forme que ce soit, et je reconnais l'abondance déjà l'abondance déjà présente dans ma vie.

Pour entretenir votre aimant, faites chaque jour ce que vous aimez, ce qui vous fait du bien. Supprimez de votre vie ce qui est désagréable. Si ce n'est pas possible, associez du plaisir aux choses obligées. Pour continuer à faire rayonner votre soleil, appréciez tous les domaines de votre vie. Nous sommes les créateurs de notre réalité, nous sommes les artisans de notre monde, nous participons à son évolution. Je vous souhaite de vivre vos objectifs de vie pour créer l'amour, la joie et l'abondance dès aujourd'hui.