

JE PRENDS SOIN DE MON COUPLE - BIBLIO

Par Fabienne KRAEMER

Éditeur - PUF (296 pages)

© https://www.puf.com/content/Je_prends_soin_de_mon_couple

Date de parution: 09/10/2013

Discipline : Psychologie/Psychanalyse

Collection: Psychoguides

Discipline: Psychologie et Psychanalyse

ACTU 2014 04 14

La méthode C. A. R. E. repose sur les quatre piliers d'harmonisation du couple que sont : Complicité, Amour, Respect et Engagement le livre propose à la fois d'évaluer le niveau de CARE de son couple et surtout de croire au bonheur à deux.

Résumé

Vous aider à vivre un bonheur à deux durable : tel est le but de cet ouvrage. Célibataires désespérés, couples fragilisés, ou champions des histoires courtes, ce livre est pour vous. Dans un monde plus libre et où tout va plus vite, harmoniser et stabiliser sa relation à l'autre est une priorité face à la recrudescence des ruptures, des divorces, des recompositions et du célibat.

Préservez le désir sexuel, retrouvez le dialogue, recherchez le bonheur ensemble, projetez-vous de manière positive dans l'avenir. Pour cela, appuyez-vous sur la méthode des 4 piliers d'harmonie du couple : complicité, amour, respect et engagement.

Que vous soyez un homme ou une femme, vous trouverez ici des clés pour mieux aimer et être heureux ensemble. Résolument positif, le propos de ce livre vous redonnera confiance en vous et foi en l'amour.

Sommaire

Avant-propos : couple et bonheur

Première partie – La notion de couple

- À chacun sa définition du couple
- Qu'est-ce qu'un couple

Deuxième partie – Les fondations du couple

- Aimer faire l'amour à son conjoint
- Il faut qu'on se parle
- Demain on fait quoi ?
- Le quotidien, juste équilibre entre routine et magie
- Le sens des valeurs
- Et le travail dans tout ça ?
- Par ici la monnaie !
- On n'est pas à la noce !
- Et moi et moi, émoi

Troisième partie – Genèse de la crise dans le couple

- Pourquoi je ne parle pas des enfants

- Avis de tempête sur le couple
- Rester ensemble pour le meilleur
- Se séparer à cause du pire
- La thérapie de couple
- Réussir son deuxième couple (ou son troisième)

Quatrième partie – Le care en pratique

- Prendre soin de son couple : le care
- Faites le bilan de CARE de votre couple
- Comment faire votre bilan complet

Cinquième partie – Améliorez le niveau de CARE de votre couple

- Devenez plus complice
- Aimez-vous mieux jour après jour
- Respectez-vous l'un l'autre
- Engagez-vous chaque matin

l'auteure

Fabienne Kraemer est médecin de formation et psychanalyste depuis quinze ans. Elle exerce actuellement à Paris et a collaboré à plusieurs magazines de télévision, de radio et de presse écrite.