



Par **Lise-Marie Boudreau**
DG du CFPRH, Blogueuse
et conférencière

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Reconnue pour former, accompagner et coacher les professionnels qui souhaitent développer leurs compétences dans le domaine du mieux-être. Elle supervise les enseignements au Centre de Formation Professionnelle en Relations Humaines (CFPRH) qui a pour mission de former des Thérapeutes Spécialisés et des Coachs Professionnels qui se distinguent.

Experte en relations humaines, Lise-Marie est avant tout passionnée par le fonctionnement humain et les dernières découvertes sur le sujet. Lise-Marie est auteure de différents programmes de formation, dont le Coaching Relationnel de Couple et le tout dernier maintenant disponible en ligne « Maîtriser l'amour – L'art de créer la relation parfaite ».

Informations:
450 465-2464
lisemarieboudreau.com
cfprh.ca



Garder la flamme toujours bien vivante

De nombreux facteurs peuvent affecter l'harmonie d'un couple. Parfois, ces facteurs ont une telle emprise que la flamme s'éteint peu à peu. Parfois elle vacille, près de s'éteindre, puis demeure faiblement allumée pendant un certain temps, permettant aux problèmes de s'accumuler et aux partenaires de s'éloigner toujours un peu plus.

Comme la grenouille dans l'eau chaude, on s'acclimate tout doucement aux changements qui surviennent dans le couple. On justifie nos inconforts en se disant que c'est normal et que tous les couples changent un jour ou l'autre.

Il existe même des expressions reconnues et acceptées de tous concernant les couples qui dépérissent: on se dit « que nous sommes maintenant un vieux couple », faisant allusion au fait qu'on ne porte plus autant ou plus du tout

attention à l'autre; on dit même, dans certains cas, « qu'on s'endure ».

Lumières rouges sur le tableau de bord amoureux

Voici des signes que la flamme de votre couple est peut-être en train de s'éteindre:

- tenir l'autre pour acquis de telle sorte qu'on ne fait plus rien pour faire plaisir à son partenaire;
- négliger son apparence ou encore son attitude en présence de son partenaire;
- ne plus se courtiser ni se séduire l'un et l'autre;

VIVRE, c'est...

Ne jamais laisser les brumes de l'ennui ternir votre vie amoureuse
Nous le savons tous... On réalise la valeur de ce que l'on possède quand on s'apprête à le perdre. Il ne faudrait surtout pas attendre que votre couple s'éteigne pour pleurer la flamme qui, un jour, y brillait.

- avoir de moins en moins d'intimité sexuelle ensemble, en ayant un jardin secret de plus en plus riche individuellement;
- ne plus jouer ni rire à deux;
- préférer voir ses amis plutôt que de passer du temps de qualité en couple;
- accumuler les non-dits, garder de plus en plus ses secrets pour soi et les confier à d'autres qu'à son partenaire;
- faire passer les autres personnes ou les activités avant son couple.

Le couple nécessite de l'attention et le fait de ne plus y investir transmettra le message à l'autre qu'on ne lui accorde plus autant d'importance.

Avant que le naufrage ne survienne

Le couple est un lieu où il importe de se sentir en sécurité, énergisé, soutenu et inspiré. Il arrive qu'un couple soit mis à l'épreuve par un événement et n'arrive plus à revenir en lieu calme. Ne plus savoir comment retrouver une relation harmonieuse peut arriver à tout le monde. S'il y a de l'amour, de bonnes intentions et un désir mutuel de se retrouver, le couple sortira plus fort, plus solide et grandi des prochaines intempéries.

S'il y a de l'amour, de bonnes intentions et un désir mutuel de se retrouver, le couple sortira plus fort, plus solide et grandi des prochaines intempéries.

Mais parfois, il arrive que les conflits soient si présents que cela finit par envenimer la relation et éteindre le sentiment amoureux de l'un comme de l'autre. Bien souvent, ces conflits viennent d'expériences du passé qui ont laissé leurs traces en nous. Par exemple, lorsque nous sommes en état de survie, il y a de fortes chances qu'on ne prenne pas les bonnes décisions et les risques que la relation en souffre sont grands. La survie fait référence aux manques de choses essentielles à un couple sur le plan de l'intimité et du partage qui font en sorte que, l'un comme l'autre, vous puissiez être certes habité par la peur.

Passer de la réaction à la réflexion consciente

Être en mode de survie signifie que nous sommes contrôlés par nos pulsions et par nos émotions. Cependant, passer de la survie à la vie nous demande de passer de la réaction à la réflexion consciente, d'accepter de faire face lucidement et de façon responsable à nos peurs. Une réaction de survie fait toujours référence à un passé non réglé. Nous avons donc tout intérêt à prendre soin de nos vieilles blessures pour qu'elles ne surgissent pas à nouveau dans notre vie.

Notre partenaire amoureux ne peut pas, à lui seul, combler tous nos besoins et nos désirs. En prendre conscience permet d'amener notre relation à un autre niveau de conscience et d'amour. Chaque partenaire doit apprendre à accueillir ses propres émotions de survie et celles de l'autre, car elles font partie d'un vécu qui pourrait refaire surface et influencer ce qui se passe dans la relation, aujourd'hui.

Intéressez-vous à votre partenaire, à ses idées, à ses rêves, à ses besoins, à ses passions.

Lumières vertes sur le tableau de bord amoureux

Voici comment raviver la flamme et l'entretenir:

- Faites des pauses de couple, c'est-à-dire accordez-vous du temps en couple pour le bien de celui-ci.
- Cessez toute critique; donnez-vous comme consigne de ne pas vous autoriser à critiquer l'autre sous aucune considération.
- Dites à votre partenaire ce que vous appréciez de votre couple et de lui; chaque jour, accordez-vous une séance d'appréciation et de reconnaissance du couple et de l'autre.
- Stimulez le plaisir; planifiez des moments au cours desquels vous savez que vous allez passer du bon temps.
- Séduisez, courtisez et charmez à nouveau votre partenaire. Organisez une rencontre comme au premier jour: une sortie au restaurant, une soirée au théâtre, allez danser, faites ce que vous aimeriez revivre tous les deux.
- Intéressez-vous à l'autre, à ses idées, à ses rêves, à ses besoins, à ses passions.

Pour que la flamme brille éternellement

Sans flamme, c'est froid! Allez chercher de l'aide au besoin. Il importe que vous puissiez communiquer sainement avec bienveillance et générosité avec votre partenaire pour raviver l'amour et le vivre pleinement. C'est ainsi que la flamme pourra continuer de briller longtemps, voire éternellement.



Santé Manie inc.
www.santemanie.com

un sens à sa vie™



Josée Laffleur

praticienne en reiki-chamanisme

josee.laffleur@santemanie.com | 819.500.9329
26, boul. St-Raymond, bur. 204, Gatineau, QC J8Y 1R4

FORMATION / ATELIER

Santémanie offre des formations et ateliers de tout genre pour tous dans le but d'outiller les gens à marcher leur chemin de guérison et d'élévation spirituelle.

SOIN À DISTANCE OU EN PERSONNE

Josée Laffleur offre des soins énergétiques favorisant la guérison au niveau physique et psychologique en plus de stimuler l'élévation de la conscience. Les outils utilisés sont un mélange de Reiki, chamanisme, sons, chant de l'âme, bols tibétains et diapasons. Les soins peuvent se faire en personne ou par téléphone.

SOIRÉE DE GUÉRISON

Ces soirées sont une occasion de réunir des initiés et des non-initiés où enseignements et exercices se marient afin de favoriser l'ouverture de conscience des participants. Chaque soirée est bâtie autour d'un thème particulier. Consultez le calendrier sur le site www.santemanie.com (onglet : services) pour connaître les dates.