**PISTES POUR UN ECHANGE**

1. LA COMMUNICATION

* On ne peut pas vivre 50 ans ensemble sans embarquer avec soi la communication, parce qu'on change, on évolue psychologiquement. Comment se réadapter à l'autre sans communication ?
* La communication : question de vie ou de mort pour le couple.
* Communiquer c'est deux choses : c'est d'abord écouter, mais c'est aussi parler.
* Ecouter quelqu'un, c'est essayer de le comprendre vraiment de l'intérieur, et lui montrer qu'on a entendu ce qu'il dit.
* Il faut apprendre à mettre un mot sur ses émotions et à en faire cadeau à l'autre.

1. LA VOLONTE DE DURER

* Ce qui constitue fondamentalement un couple c'est la volonté qu'il a de durer.
* Tout couple passe toujours par trois grandes étapes : Idéalisation, Déception, Acceptation de l'autre tel qu'il est.
* Un conflit est normal dans une vie de couple parce qu'il faut s'adapter à l'autre. Le conflit est l'instrument d'adaptation.
* Importance de la rupture avec le passé, avec nos parents.

1. S'ACCEPTER DIFFERENTS

* L'autre est vraiment différent de nous. Chaque être est unique.
* Toutes nos différences vont créer des façons différentes d'aimer.
* Alternance des résignations ou alternance des générosités ?
* Les couples les plus différents peuvent devenir les plus riches à condition qu'ils se réjouissent de leurs différences.
* On s'enrichit des qualités de l'autre.

1. FAIRE UN NOUS

* L'amour n'est pas fait : il faut le construire.
* Le premier enfant du couple, c'est le couple lui-même.
* Une personne, c'est quelqu'un qui a plus d'avenir que de présent.
* Dès qu'on s’imagine tout connaître de l’autre, l’amour est en danger.
* Tout couple est construit sur cette tension : n'être qu'un mais rester deux.
* Un couple, ça respire, avec des temps forts d'union et des temps pour soi.
* Une condition pour vivre à deux : être quelqu'un, c'est-à-dire être capable de vivre seul.

1. L'UNION SEXUELLE

* C'est d'abord la qualité de l'amour que vous devez faire monter, et vous aurez la qualité de la relation sexuelle.
* La fantaisie et les jeux sont le piment qui permet d'arracher la relation sexuelle à la banalisation. Il faut en parler librement.
* La chasteté est une vertu de réservation et de don. L'autre n'est pas un objet.

1. REGULATION DES NAISSANCES

* L'enfant est une telle richesse qu'on ne peut mettre au monde que ceux qu'on peut raisonnablement élever.
* Comprenez comment vous fonctionnez et comment fonctionnent les moyens de contraception, et vous pourrez choisir vraiment en connaissance de cause.
* C'est un problème de couples à résoudre en couple.
* Cet enfant qu'on ne voulait pas c'est parfois celui qui changera notre vie.
* Vie de famille, éducation des enfants….

1. QU'EST-CE QU'AIMER ?

* Est-ce que tu m'aimes pour me prendre, ou est-ce que tu m'aimes pour me rendre heureux (se) ?
* L'amour est le chassé-croisé du don et du désir.
* Pour toujours susciter le désir, être attentif au désir de l'autre.
* On aime quand on éprouve le désir de rendre l'autre heureux.
* Stabilité / Douceur / Attention / Compétence.
* Coquetterie / Spiritualité / Accueil / Ouverture.

Tiré du livre : "Réussir notre couple", Denis Sonet, Editions Droguet Ardant.