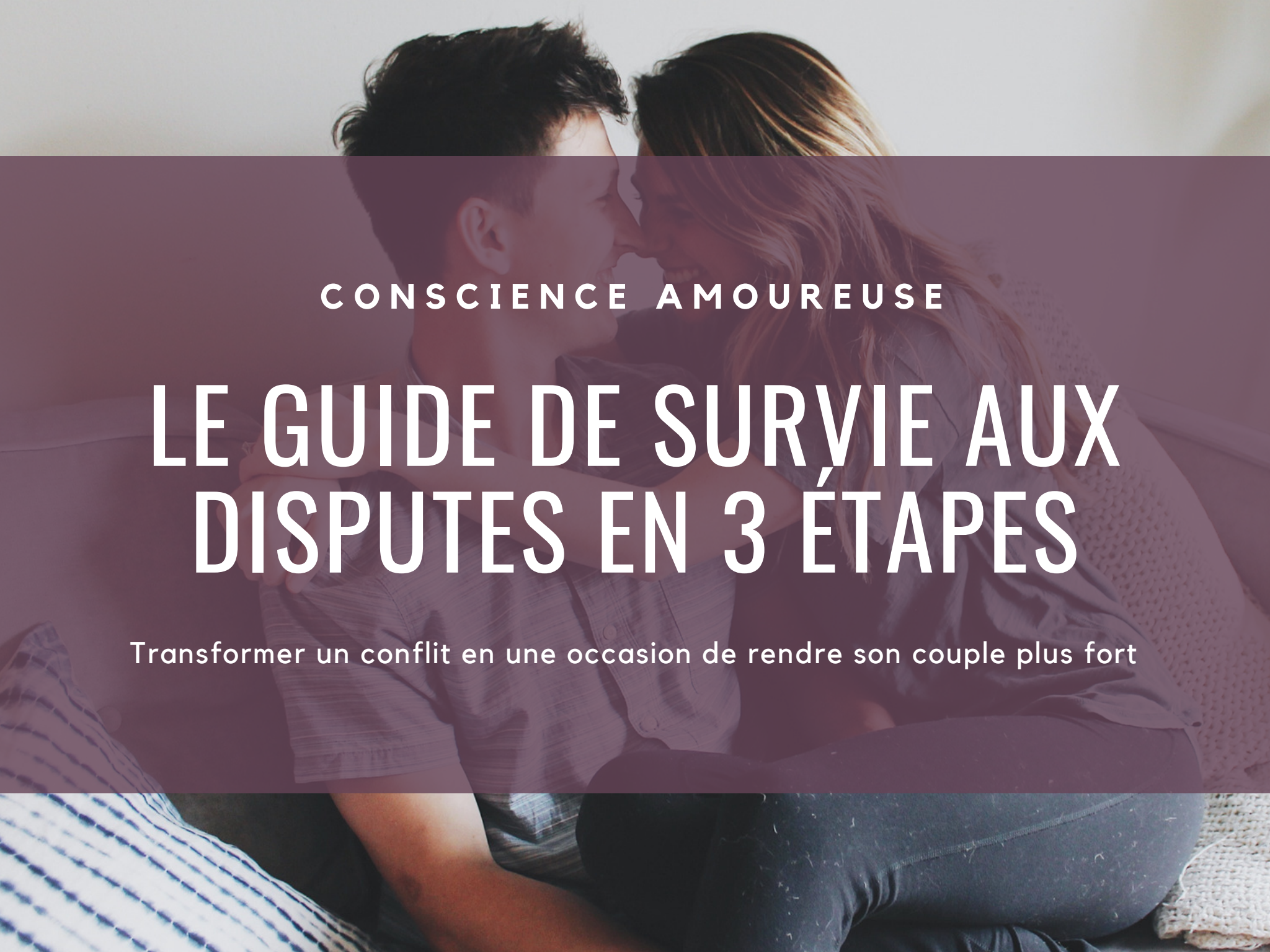

CONSCIENCE AMOUREUSE

LE GUIDE DE SURVIE AUX DISPUTES EN 3 ÉTAPES

Transformer un conflit en une occasion de rendre son couple plus fort

JE M'APPELLE AURÉLIE, ENCHANTÉE !

En tant qu'Initiatrice de Reliance Amoureuse, j'aide les femmes en couple à vivre une relation harmonieuse et épanouissante avec elles-mêmes et leur partenaire.

Ce guide va t'aider à apaiser les conflits et désamorcer les disputes
avec ton partenaire, sans avoir à faire
de sacrifice, afin de vivre la relation le coeur léger.

#1 LE SIGNAL D'ALARME

Savoir reconnaître les signes avant-coureurs d'une dispute

En général, une dispute
ne se déclenche pas à cause d'un seul élément perturbateur, mais plutôt par l'accumulation de petites frustrations, parfois subtiles et inconscientes.

Ces frustrations sont
pourtant identifiables grâce à tes sensations corporelles : tensions, crispations, chaleurs, modification du rythme cardiaque et de la respiration...

Apprends à les identifier pour éviter de réagir au quart de tour
lorsque ton partenaire dit ou fait quelque chose qui ne te convient pas.

Lorsque tu es touchée par le comportement de ton partenaire :

1 - Respire

Respire lentement et profondément pour apaiser tes tensions intérieures

2 - Observe

Observe comment tes émotions se manifestent dans ton corps. Observe tes pensées.

3 - Identifie

Identifie précisément et objectivement l'élément déclencheur de ton émotion. Est-ce un mot en particulier, un geste ?

#2 LE DRAPEAU BLANC

Savoir stopper l'échange lorsque le ton monte

Rien de bon ne peut vraiment ressortir d'un dialogue parsemé de cris, de reproches, de critiques, d'insultes...

Ce mode de communication ne fait que creuser encore plus le fossé entre vous.

Personne ne peut se sentir réellement compris, entendu et considéré par l'autre dans sa douleur.

Il est primordial de savoir stopper ce genre d'échange destructeur pour se focaliser sur l'essentiel :

Vous vous aimez !

Lorsque le ton commence à monter ou que les paroles deviennent blessantes :

1 - Dis STOP

Je t'invite à mettre en place un système qui permet d'arrêter l'échange avant que ça dégénère. Ca peut être le choix d'un mot ou d'un signe spécifique.

2 - Explique

Explique à ton partenaire pourquoi tu souhaites stopper cet échange. Exprime-lui ton désir profond.

Exemple : "Je t'aime et j'ai envie de prendre soin de notre relation, je préfère donc stopper cet échange et que l'on en reparle de manière plus posée."

#3 L'ARMISTICE

Proposer un rendez-vous amoureux

Une fois que tu as levé le drapeau blanc, propose-lui un rendez-vous pour reparler de tout ça à tête reposée.

Nous avons tous des rythmes et des fonctionnements différents, c'est pour ça qu'il est important que le rendez-vous soit fixé de façon à ce que chacun ait eu le temps de prendre du recul. Ça peut prendre de plusieurs minutes à plusieurs heures. Ce qui compte c'est que la discussion ne soit pas mise de côté pour faire comme si rien ne s'était passé.

Choisissez ensemble un lieu et un contexte qui offrent un cadre apaisant dans lequel vous vous sentez mutuellement détendus et à l'aise pour favoriser un échange calme et respectueux.

Lorsque le drapeau blanc est levé :

1 - Prendre un rendez-vous

Propose à ton partenaire un rendez-vous en définissant ensemble une date précise et un lieu qui favorisent un cadre bienveillant et respectueux.

2 - La charte

Etablissez ensemble la manière dont vous souhaitez que l'échange se déroule, de façon à favoriser l'écoute mutuelle.

Le but de cet échange est de pouvoir vous relier l'un à l'autre, en vous sentant écoutés et compris mutuellement, même si vous n'avez pas le même point de vue.

Un 1er pas vers la Reliance Amoureuse

Je te propose d'aller un pas plus loin que simplement éviter une dispute, grâce à une quatrième étape.

Car tant que le sujet de désaccord ne trouve pas de solution satisfaisante pour chacun, il reviendra sur le tapis...

Au-delà du fait de ne plus se disputer avec son partenaire, l'aspiration est bien plus profonde...

On cherche surtout à se sentir en lien à chaque instant avec l'être aimé, même si on n'est pas toujours d'accord.

Définir une charte de couple pour les échanges est un bon moyen pour favoriser l'ouverture, la bienveillance et l'authenticité.

#4 LA CHARTE DE COUPLE

Un gage de paix

1 - L'intention

Si tu as le désir profond de vivre une relation harmonieuse, l'intention de base doit être : le lien ou la connexion à l'autre.

Avoir raison, vouloir changer l'autre, l'attente d'un résultat précis... amène chaque fois à la confrontation.

2 - La prise de recul

Avant d'ouvrir le dialogue, assurez-vous mutuellement d'avoir pris suffisamment de recul en étant plus calme. Ne démarrez pas si l'un ou l'autre se sent encore agité...

Gardez à l'esprit que vous vous aimez et que le but est de vous relier pour avancer ensemble.

3 - Parler en JE

Parler en TU en pointant du doigt ce que l'on aime pas chez l'autre entraine une réaction défensive ou offensive.

De façon à être mieux écoutée, comprise et pour garder le coeur de ton partenaire ouvert, je t'invite à la place à parler en JE pour exprimer tes émotions et besoins.

4 - L'équilibre

Je vous invite à choisir un temps de parole pendant lequel, chacun à votre tout, un seul s'exprime sans être interrompu par l'autre, de façon à pouvoir s'exprimer pleinement.

Si des tensions apparaissent, prenez le temps de respirer et revenez à votre intention de base avant de continuer.

Grâce à ces 4 étapes, tu es désormais capable d'éviter les disputes qui ternissent ton couple et d'échanger de manière plus douce et authentique.

Bien entendu, la réussite dépend de ton degré d'investissement et d'application des principes du guide.

Vivre en harmonie avec les autres, ça s'apprend !

De la même manière que l'on apprend à marcher, parler, lire ou encore écrire, savoir vivre en harmonie avec les autres, ça s'apprend !

Le problème c'est qu'on ne nous l'enseigne pas.

Pourtant, tellement de couples pourraient être sauvés si chacun connaissait et appliquait cet art d'entretenir des relations harmonieuses...

Si tu souhaites mettre fin définitivement aux disputes et retrouver l'amour dans les yeux de ton partenaire, réserve dès maintenant ton entretien gratuit avec moi dans mon agenda en ligne.

> Je t'aiderai à y voir plus clair sur ta situation.

> Tu repartiras avec un plan d'action spécifique pour atteindre rapidement tes objectifs.

> Ensuite, si tu souhaites aller plus loin et que tu corresponds au type de personnes que je recherche alors je te proposerai un de mes accompagnement adapté à tes besoins.

>>> Je réserve un créneau

En 45 min nombreuses sont les femmes qui repartent le coeur plus léger et confiante !

Au plaisir de t'aider à te rendre la vie plus belle.

Aurélie