

SANTÉ - BEAUTÉ 20/01/15 - 10H43

Émilie Devienne : "Dans son couple, il ne faut pas considérer l'autre comme acquis"



(Relaxnews) - La Fête des amoureux du 14 février sera sans doute l'occasion pour certains de consacrer du temps à leur couple et, peut-être, de faire renaître des sentiments. Émilie Devienne, coach et auteure sur le sujet, explique comment entamer un nouveau chapitre dans une relation qui semblait au point mort.

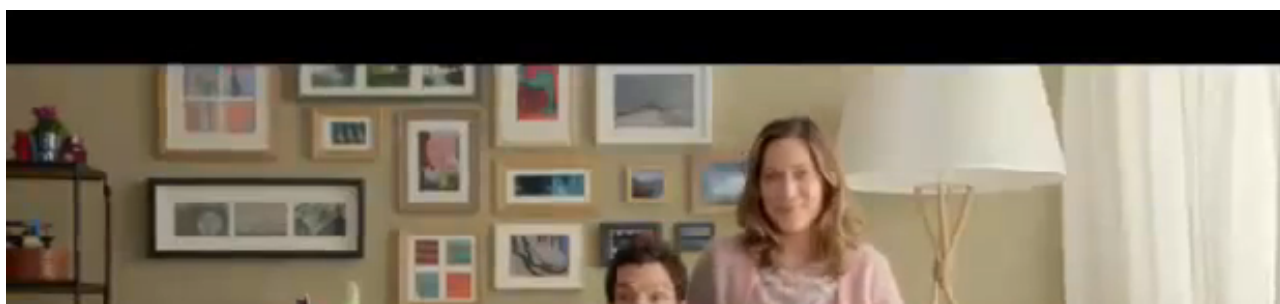
À quoi faut-il être vigilant dans son couple au quotidien pour éviter, un jour, d'avoir à raviver la flamme ?

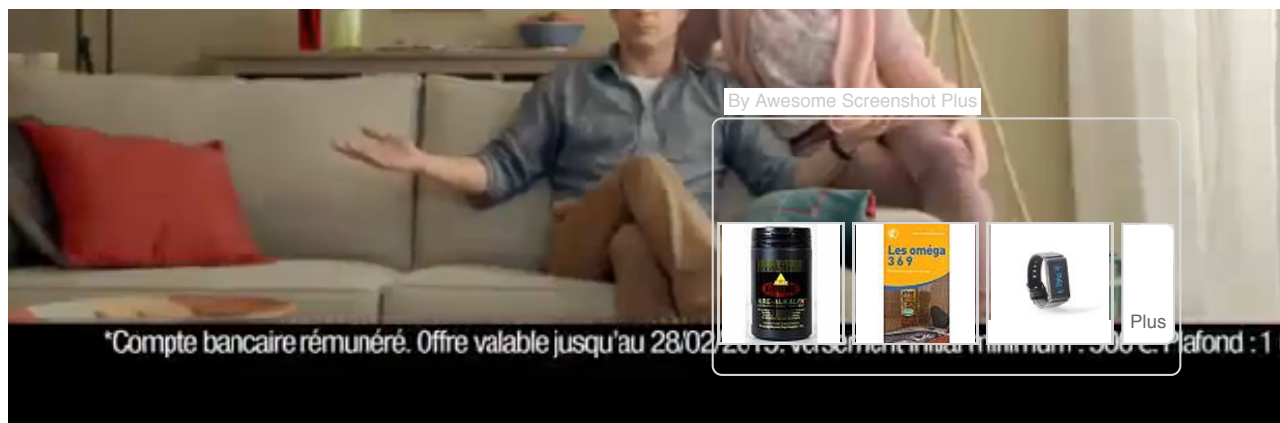
Émilie Devienne, coach et auteure de "Les 50 règles d'or de la première rencontre", Larousse Pratique. - all rights reserved

Prendre l'autre pour acquis, d'une part, et se laisser aller, d'autre

part. Une relation amoureuse est vivante. Un couple, ce ne sont pas deux personnes qui vivent sous le même toit (ou pas d'ailleurs !), mais deux personnes qui ont envie d'écrire une histoire à deux, une histoire où chacun s'exprime dans sa singularité, ses choix, ses goûts. Mais, c'est également une histoire aussi qui comporte des parenthèses faites de projets communs tels que les enfants, l'achat d'une maison ou l'organisation d'un voyages, par exemple, et d'une multitude de petits rituels qui font plaisir comme les lieux que l'on aime, des artistes, des plats...

Y a-t'il une période fatidique au couple à partir de laquelle on doit se "forcer" à faire renaître les sentiments ?





Bien sûr ! Nous avons tous en tête l'expression "l'amour dure trois ans". C'est animal et biologique, c'est le temps que l'espèce se reproduise. Mais la vitalité de la flamme dépend bien plus de l'évolution de chacun, dans sa tête, dans sa vie professionnelle et dans sa vie sociale. La maturité des personnes concernées a aussi son importance. Car si l'on a peur d'expérimenter ce second temps de la relation amoureuse, pourtant si délicieux, parce que l'on l'associe au vieillissement, par exemple, alors on va être tenté d'accumuler des histoires plus ou moins courtes.

Enfin, la vitalité de la flamme dépend du degré de lucidité et de discernement des personnes vis-à-vis d'elles-mêmes. On a tôt fait - faute de connaissance de soi - d'aller au plus rapide : "quand ma vie ne va pas, c'est mon couple qui trinque". Ou dit autrement : "Je trouve ma vie morne et je crois que cela est dû à ma vie de couple". Alors on se débarrasse de cette vie de couple... Le souci est peut-être ailleurs et souvent, en premier lieu, chez soi.

Y a-t'il des signes avant-coureurs du ternissement du couple ?

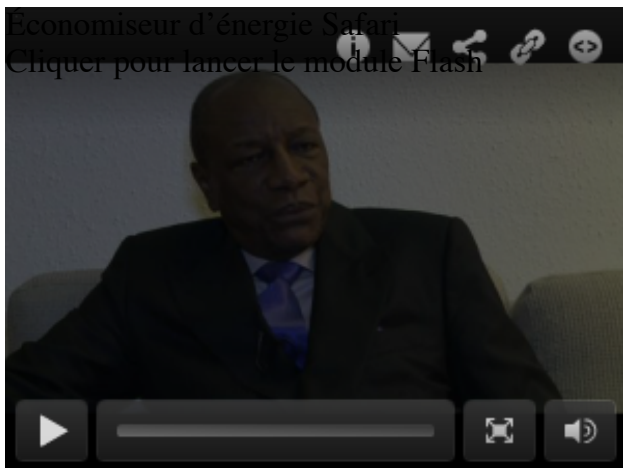
L'envie d'être ensemble en est une. Être content quand l'autre annonce qu'il ou elle part quelques jours pour son travail ou va chez un copain ou une copine et que l'on pense "ouf ! une soirée rien qu'à moi". La vie intime en est une autre. Le manque d'attention pour l'autre par un manque d'attention à soi. C'est l'idée que sans être une vampe ou un séducteur en permanence, il faut rester dans un processus de séduction tant physique qu'intellectuelle et émotionnelle. Gare aux discussions centrées uniquement sur les enfants ou le boulot. Quand des petites manies un peu agaçantes, mais qui étaient supportables, avant, deviennent la source d'explosion... Quand on n'écoute plus l'autre...

Y a-t-il, enfin, une solution pour redonner un peu de peps au couple ? Le sexe ? Le dialogue ?

Cela dépend des personnalités et du "mythe fondateur" du couple, à savoir ce qui fait sens pour eux dans la relation. Se sont-ils construits plus sur l'harmonie sexuelle et doit-elle rester importante pour eux, même après des années de vie commune ? Est-ce que leur entente a surtout été d'abord intellectuelle, sportive, artistique ou militante, et le désir est né ensuite ? Souvent, la vitalité du couple et sa résonance se nourrissent d'un faisceau de facteurs.

("Les 50 règles d'or de la première rencontre", Émilie Devienne, Larousse Pratique, 3,90 euros, le 20 janvier 2015)

Toutes les chaînes vidéos



24/01/15 - 13h20

Ebola: le président Condé appelle à la "vigilance"

Inscrivez-vous
à nos fils RSS
Abonnez-vous
à notre newsletter
Découvrez nos offres
d'abonnement web
Télécharger votre
édition en PDF
La Montagne sur
tablettes et mobiles
Régions
Auvergne
Limousin
Départements
Allier (03)
Cantal (15)
Corrèze (19)
Creuse (23)
Haute-Loire (43)
Puy-de-Dôme (63)
Villes
Moulins

Montluçon
Vichy
Aurillac
Mauriac
St Flour
Brive
Tulle
Ussel
Aubusson
Guéret
Le Puy
Brioude
Clermont-Ferrand
Issoire
Riom
Thiers
Ambert
Vidéos
Auvergne
Limousin
France-Monde
Actualités
National
Faits divers
International
Editorial
Politique
Eco-Finance
Environnement
Insolite
People
Santé-Beauté
Multimédia-Techno
En images
Infos animées
Sports Auvergne
Rugby
Football
Basket
Handball
Athlétisme
Cyclisme
Auto-Moto
Tennis
Autres sports
Sports Limousin
Rugby
Football
Basket
Handball
Athlétisme
Cyclisme

Auto-Moto
Tennis
Autres sports
Sports France-Monde
Rugby
Football
Basket
Handball
Athlétisme
Cyclisme
Auto-Moto
Tennis
Autres sports
Résultats et classements
Rugby : Top14
ProD2
Féd.1
Féd.2
H-Cup |
Football : L1
L2
National
CFA
CFA2
DH |
Basket : ProA
ProB
Ligue Féminine |
Handball |
Volley
Loisirs
Musique
Livres-BD
Mode-shopping
Brico-jardin-déco
Cuisine
Vie pratique-conso
Actus médias
Cinéma
Agenda
Pratique
Programmes TV
Jeux
Guides en ligne
Résultats d'examens
Hors-séries
Annonces
Emploi
Immobilier
Automobiles
Officielles
Avis de décès

Le Journal
Feuilleter
Journal PDF
Mobiles-Tablettes
Abonnements papier
Abonnements web
Revue de presse pro
Contacts
Publicité
La boutique
Le Groupe Centre-France

x



En poursuivant votre navigation, vous acceptez l'utilisation de cookies qui permettront notamment de vous offrir contenus, services, et publicités liés à vos centres d'intérêt.

[Fermer](#)[En savoir plus](#)

© Groupe Centre France - Tous droits réservés - Mentions Légales