

## **Etre amoureux et le rester !! comment faire**

Nous tombons amoureux, Cupidon a lancé sa flèche et c'est le bonheur !

Notre cerveau va libérer diverses hormones comme la phénylétylamine, l'ocytocine et bien d'autres encore qui donnent ce sentiment merveilleux de plénitude, de complétude. Nous nous sentons si vivants et c'est ainsi que nous voulons nous sentir pour le reste de notre vie.

Mais nous oublions que c'est notre cerveau qui libère ces neuro-hormones et que nous tombons amoureux surtout de notre sentiment amoureux et non pas de l'autre. L'autre, nous ignorions son existence, nous ne le connaissions pas jusque là. L'autre a simplement appuyé sur un bouton VERT, le bouton vert de notre **vitalité**.

Mais voilà, cela ne dure pas; nous le savons tous mais nous refusons d'y croire et nous nous évertuons à rechercher cet état. Cet état varie entre 2 heures à 3 ans environ selon le contexte dans lequel vit le couple.

Et, nous sommes certainement nombreux à vivre ou revivre la déception et nous intégrons que « l'amour fait souffrir ».

Mais je vous invite à lâcher cette croyance ! L'amour ne fait pas souffrir, si c'est le cas, ce n'est pas de l'amour.

L'amour n'est pour rien dans cela et le seul endroit où chercher est dans la qualité de la relation, ce qu'il se passe dans les échanges, dans le partage, la communication et

notre capacité à arroser le jardin du couple.

## **Alors que faire ?**

### **Entrer dans une relation consciente et adulte**

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Premièrement, prenons **conscience** que chacun d'entre nous possède des **boutons ROUGES**.

Ces boutons rouges sont les scories de notre passé, qui proviennent de nos blessures ou des besoins non satisfaits de notre enfance ou de notre adolescence.

#### Exemples :

« quand elle ne dit rien, elle est fâchée, elle fait la tête » est le bouton rouge de l'enfant qui s'est retrouvé en face d'une mère ou d'un père qui s'en allait ou se renfermait lorsqu'il était contrarié et l'enfant s'est senti rejeté ou coupable.

« il me fait peur quand il me regarde avec ses yeux noirs » est le bouton rouge de l'enfant qui avait peur de se faire gronder par son père qui avait les yeux foncés.

Donc, il s'agit d'identifier nos propres boutons rouges et reprendre à 100% la responsabilité de l'intensité de nos propres émotions.

Si nous blâmons l'autre de cette intensité, nous perdons le pouvoir de notre vie, notre liberté et cela empoisonne la relation.

Il nous faut également une bonne dose **d'humilité** pour accepter que nous ne **SAVONS** très bien comment se

comporter dans une relation car nous n'avons pas appris à l'école et le seul exemple que nous avons eu, était celui de nos parents ou dans notre famille mais parfois cet exemple était limité.

Un grain de **patience** est également nécessaire pour commencer ce travail.

Puis une bonne dose de **courage** pour cheminer dans un labyrinthe qui a pour titre « **connaissance et conscience de soi et de l'autre** »

Il s'agit de faire des **BONNES et JUSTES remises en question**. Je développerai ceci dans un prochain chapitre.

Il faut être suffisamment mature pour se sentir en sécurité alors que l'autre est **différent** de nous. Ceci paraît simple mais beaucoup plus compliqué à intégrer dans nos vies quotidiennes.

Et surtout, pratiquer un **dialogue d'écoute profonde** dans le respect, la curiosité et l'ouverture, un dialogue de type Imago. Je détaillerai ce dialogue plus spécifiquement également lors d'un prochain chapitre.

Dans la thérapie Imago, nous avons quelques phrases philosophiques telles que:

« il ne s'agit pas de rencontrer le bon partenaire mais de DEVENIR le bon partenaire »

« il faut choisir entre être HEUREUX ou avoir raison »

**C'est à certaines de ces conditions qu'une relation de couple peut traverser les épreuves et les bonheurs de la vie**, et vivre une relation vivante et épanouie.

A très bientôt

Anne-Josée Perroud

Thérapeute avancée certifiée Imago

Animatrice de stages pour couples Imago

[www.kinesioenergie.com](http://www.kinesioenergie.com)

[www.imago-suisse.ch](http://www.imago-suisse.ch)