AneLor Dabo

Love déclic

30 clés pour découvrir comment raviver la flamme dans son couple après 3, 7, 15 ou 25 ans de relation

Éditions EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria
Relecture/correction : Muriel Galichet (LiberTypo) et Emmanuelle Peraldi

---

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024

ISBN : 978-2-416-01399-7

AneLor Dabo

Love déclic

30 clés pour découvrir comment
raviver la flamme dans son couple
après 3, 7, 15 ou 25 ans de relation

Éditions
EYROLLES

Sommaire

Introduction 7

Partie 1
Avant de raviver la flamme 11

Clé 1 **Vos priorités actuelles : faites le point !** 13

Clé 2 **L'estime de soi dans le couple** 20

Clé 3 **Amour de soi et séduction** 30

Clé 4 **La confiance… en vous-même !** 37

Clé 5 **Votre confiance dans la relation** 46

Partie 2
Souffler sur les braises 53

Clé 6 **Comment prendre soin de vous et de la relation en même temps** 55

Clé 7 **Les différences entre votre partenaire et vous** 61

Clé 8 **Les langages de l'amour dans votre couple** 67

Clé 9 Les valeurs profondes de votre relation 74

Clé 10 Vos besoins individuels pour vous sentir bien ensemble 80

Partie 3
Faire renaître les étincelles 87

Clé 11 Votre équilibre entre routine et nouveauté 89

Clé 12 Les 36 questions pour (re)tomber amoureux·euse de son·sa partenaire 96

Clé 13 L'empathie dans le couple 102

Clé 14 Orientez votre focus sur le positif de l'autre 108

Clé 15 S'inspirer pour créer un couple heureux 114

Partie 4
Prendre soin du feu retrouvé 121

Clé 16 Oser et savoir dire les choses simplement 123

Clé 17 Vos rendez-vous amoureux 130

Clé 18 La méthode « Zéro reproche » 137

Clé 19 Les accords toltèques 144

Clé 20 Les micro-moments d'amour 152

Partie 5
Faire monter la température 159

Clé 21 **La tendresse et le toucher pour se reconnecter** 161

Clé 22 **La séduction dans le couple** 168

Clé 23 **Les jeux amoureux pour pimenter votre quotidien** 178

Clé 24 **La communication pour une sexualité épanouie à deux** 184

Clé 25 **Masturbation et porno : que faut-il en penser ?** 192

Partie 6
Entretenir la flamme 201

Clé 26 **La construction positive de votre couple** 203

Clé 27 **Votre équilibre de vie à deux** 210

Clé 28 **L'harmonie entre vie de famille et vie de couple** 217

Clé 29 **Le cycle des saisons : comprendre le cycle d'amour dans lequel vous êtes** 224

Clé 30 **Célébrer votre couple !** 231

Bilan de fin de parcours : faire le point sur votre progression et envisager l'avenir de votre relation 237

Introduction

Avez-vous déjà ressenti cette étincelle d'amour intense qui vous a rapproché de votre partenaire au début de votre relation ? Vous vous sentiez connectés, passionnés et prêts à affronter tous les défis main dans la main. Vous aviez « des papillons dans le ventre » ! Mais au fil du temps, cette flamme ardente semble s'être estompée, laissant place à la monotonie, à la routine et à l'éloignement. Ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas seul.

Dans notre monde actuel où tout va vite et où l'on est constamment stimulé, de nombreux couples se retrouvent confrontés à des défis pour maintenir une relation épanouissante sur le long terme. Les responsabilités familiales, les exigences professionnelles et les distractions incessantes peuvent rapidement étouffer la passion et créer des fissures dans le lien qui vous unissait au début. J'ai moi-même vécu ce que l'on appelle « la crise de la quarantaine », cette envie de tout remettre en question et de repartir à zéro. Cependant, lorsque l'on a des enfants et une famille, on se doit de bien réfléchir avant d'agir. Étant dans le métier de l'accompagnement, j'ai décidé de me former au coaching de couple pour explorer toutes les possibilités afin d'éviter une éventuelle séparation. Grâce à tout ce que j'ai appris, et surtout expérimenté, je suis retombée amoureuse de mon mari ! Dès lors, j'ai eu envie de partager tous les précieux outils

que j'avais découverts. Ainsi, depuis dix ans, je suis spécialisée dans l'accompagnement des couples.

C'est précisément pour cette raison que j'ai écrit ce livre afin de vous guider sur le chemin de la reconnexion émotionnelle, de la redécouverte de l'amour, de la sexualité et de l'épanouissement dans votre vie à deux.

En tant que coach de couple et passionnée par les relations amoureuses, j'ai eu l'occasion d'aider de nombreuses personnes à surmonter les épreuves et à retrouver l'étincelle qui rendait leurs relations si spéciales. Au fil de ces divers accompagnements, j'ai identifié des clés essentielles et des approches éprouvées assorties de conseils pratiques pour raviver la flamme de l'amour et de la passion.

Dans les pages qui suivent, nous explorerons ensemble 30 clés qui vous permettront de revitaliser votre couple et de créer une intimité profonde avec votre partenaire. De la communication bienveillante à la réinvention de la romance, en passant par la gestion du stress et le renforcement de l'attraction, vous découvrirez des outils concrets et des exercices pratiques pour nourrir votre relation et la faire évoluer vers de nouveaux sommets.

Mais avant de vous lancer dans cette aventure passionnante, prenons un moment pour réfléchir à ce que signifie vraiment « raviver la flamme dans votre couple ». Au-delà de simples gestes romantiques ou de petites attentions, il s'agit d'un état d'esprit, un engagement envers vous-même et votre partenaire, une volonté de travailler ensemble pour créer une relation épanouissante et durable.

Je vous invite donc à plonger dans les pages de ce livre avec ouverture d'esprit et curiosité. Ensemble, nous explorerons les différentes dimensions de votre vie à deux et les moyens concrets de raviver la passion qui vous a uni à votre partenaire. À travers des témoignages, nous verrons comment d'autres couples ont réussi à renouer avec l'amour et la bienveillance. Préparez-vous à découvrir des perspectives nouvelles et des exercices stimulants qui vous aideront à construire un amour solide et vibrant.

Que cette lecture soit le point de départ d'une nouvelle aventure extraordinaire pour votre couple. Il est temps de réveiller votre passion, de raviver la flamme et de créer une relation qui rayonne de bonheur et de satisfaction.

Partie 1

Avant de raviver la flamme

CLÉ 1

Vos priorités actuelles : faites le point !

« Les priorités donnent la direction à notre vie, et lorsqu'on les partage avec notre partenaire, elles deviennent le fondement solide d'un couple épanoui. »

Jacques Salomé

Objectifs

- Définir ensemble des objectifs communs.
- Clarifier les attentes de chacun.
- Créer un équilibre commun pour les responsabilités.

Comment savoir ce qui est prioritaire ?

Pour reconnaître ce qui est prioritaire pour nous, il est primordial de se poser les bonnes questions. Tout d'abord, demandez-vous ce qui est essentiel pour votre bien-être et votre épanouissement. Cela inclut des aspects tels que la santé, les relations, la carrière, ou encore la spiritualité. Ensuite, évaluez vos responsabilités et

engagements actuels, et déterminez s'il y en a qui ne contribuent pas à ces aspects majeurs de votre vie. Enfin, hiérarchisez vos tâches en fonction de leur importance pour vous. En gardant cela à l'esprit, vous pouvez vous concentrer sur ce qui est essentiel et éviter de vous laisser distraire par des choses qui ne concourent ni à votre bien-être ni à votre épanouissement personnel.

Il peut être difficile d'identifier ses priorités, car cela implique de songer en profondeur à ce qui est indispensable pour soi et de remettre en question certaines de nos habitudes et quelques engagements, ce qui est parfois inconfortable. Prendre son temps permet de laisser une évolution opérer durant le processus. En réfléchissant à tête reposée à ce qui compte vraiment pour nous et en hiérarchisant nos tâches en conséquence, nous pouvons avoir une vie plus épanouissante et satisfaisante.

L'impact et les enjeux des priorités dans une relation

Définir ses priorités en couple est une étape clé pour une relation épanouissante, car cela permet de mieux comprendre les aspirations, les besoins et les objectifs de chaque partenaire. Cela peut également aider à éviter les conflits ou les frustrations liés à des différences dans les priorités.

En outre, en hiérarchisant les tâches en fonction de leur importance pour le bien-être et l'épanouissement du couple, les partenaires parviennent à mieux gérer leur temps et leur énergie pour

atteindre leurs objectifs communs. Cela peut être crucial si le couple doit concilier des engagements professionnels, familiaux ou sociaux. En fixant des priorités collectives, les partenaires évitent ainsi de se disperser dans des occupations non essentielles et restent concentrés sur ce qui est vraiment déterminant pour eux.

Cependant, définir des priorités en couple peut également être un défi, car cela implique de réfléchir en profondeur à ce qui compte pour soi et pour la relation. Il peut y avoir des éléments qui sont importants à court terme, mais qui ne contribuent pas à l'épanouissement à long terme du couple. De plus, il est possible que les partenaires aient des pressions extérieures, telles que des attentes venant d'autres personnes ou des contraintes financières qui peuvent affecter leur capacité à déterminer leurs priorités.

Il est donc nécessaire que les deux partenaires soient ouverts et honnêtes sur leurs besoins et leurs priorités, et qu'ils travaillent ensemble pour trouver des compromis lorsque ces dernières diffèrent. Cela exige une communication transparente et régulière, ainsi qu'une certaine flexibilité de la part des partenaires. En fin de compte, définir des priorités en couple vient renforcer la relation en permettant aux partenaires de mieux se comprendre et d'œuvrer main dans la main vers des objectifs communs.

L'exemple de Mélanie et Julien

Voici l'exemple de Mélanie et Julien, ils ont 33 et 29 ans et rencontrent des difficultés depuis quelques mois. Ils ont le sentiment de

ne plus se comprendre et ont beaucoup de mal à communiquer. Résultat, ils se disputent et chacun se sent jugé sur ce qu'il fait ou ne fait pas.

Vision de Mélanie avant

Pour Mélanie, la famille est très importante. Depuis qu'ils ont eu leur premier enfant, il est évident pour elle que ce domaine ne doit pas être négligé. C'est tellement clair qu'elle n'en parle pas, puisqu'elle pense que c'est la même chose pour tout le monde. Cependant, elle se rend compte que Julien ne partage pas sa vision, ce qui la frustre énormément. Elle lui reproche sans arrêt de passer trop de temps au travail et de ne pas être assez présent pour jouer son rôle de père et de mari. Elle lui en veut beaucoup et ne comprend pas son attitude. Ce n'est pas ce qu'elle avait imaginé avant l'arrivée de leur enfant.

Vision de Julien avant

De son côté, Julien prend très au sérieux son rôle de parent. Il s'est donné comme mission d'être présent pour satisfaire la sécurité financière du foyer. Ainsi, il s'investit énormément dans son travail pour préserver un revenu stable et assurer le bien-être de sa petite famille. Il ne comprend pas pourquoi Mélanie est en colère. Il la trouve injuste et estime que quoi qu'il fasse, cela ne sera jamais suffisant à ses yeux. Il lui en veut de penser que la famille n'est pas importante pour lui alors qu'il fait précisément tout pour que leur foyer ne manque de rien.

Mon accompagnement

En écoutant chacun me raconter sa version, j'ai montré à Mélanie et Julien qu'ils avaient un même désir et une valeur commune : la famille ! Ce qui leur fait penser qu'ils ne sont pas sur la même longueur d'onde, ce sont leurs priorités respectives. Pour Mélanie, la priorité est le temps passé ensemble, tandis que pour Julien, la stabilité et la sécurité financière sont primordiales. Cependant, leur désir commun est de créer un cocon familial épanoui. J'ai expliqué à Mélanie et Julien combien leurs différences étaient une force, et qu'en mutualisant leurs priorités, ils pourraient assurer à la fois la sécurité matérielle et des moments de qualité en famille.

J'ai proposé à chacun de prendre quelques jours pour noter individuellement toutes les valeurs qui étaient importantes à leurs yeux. Les listes peuvent ensuite être échangées afin de mieux comprendre sur quelles bases se construit la relation et comment la faire fonctionner. L'idée de cet exercice est de créer une seule liste qui tienne compte des valeurs de chacun et qui mette en évidence celles qui sont communes. L'étape suivante consiste à consigner les valeurs prioritaires pour chaque partenaire. Après cette étape, chacun saura mettre en œuvre les actions qui participeront à une vie de couple plus épanouie, en fonction de ses priorités.

Vision de Mélanie après

Après l'exercice, Mélanie s'est sentie rassurée et a changé son comportement très naturellement. Elle a mieux compris la vision de Julien et, surtout, elle a constaté qu'ils avaient beaucoup de valeurs

communes. Elle a dû faire un véritable travail pour lâcher prise et comprendre que ses valeurs n'étaient pas forcément prioritaires par rapport à celles de son conjoint, ce qui n'a pas été facile pour elle. Cependant, Mélanie sait à présent que plus elle acceptera ses différences en matière de priorités, plus Julien respectera les siennes, ce qui leur permettra de construire ensemble des compromis. Cela lui a redonné confiance dans l'avenir de leur couple et leur complicité a augmenté au fil de ce travail.

Vision de Julien après

Julien s'est senti moins jugé et, surtout, à nouveau utile dans son rôle de père et de mari. Il a repris confiance en lui et cela lui a fait du bien. Il apprécie le nouveau regard que Mélanie porte sur lui. Il a arrêté de se culpabiliser et a également pris conscience que le temps qu'il passait au travail était devenu à la fois un prétexte pour ne pas rentrer et un moyen de justifier le fait qu'il sécurisait financièrement le foyer. Il en a parlé avec Mélanie, qui a su l'écouter sans se défendre.

Conclusion

Au sein d'un couple, travailler sur ses propres priorités est d'une importance capitale pour nourrir une relation épanouissante et harmonieuse. Lorsque les partenaires s'engagent à définir et à aligner leurs priorités respectives, ils créent une base solide qui favorise une meilleure compréhension mutuelle, une communication plus efficace et une coopération équilibrée.

En identifiant ce qui compte le plus pour eux en tant qu'individus et couple, ils établissent une vision commune et prennent des décisions en harmonie avec leurs valeurs partagées. Cela leur permet de naviguer à travers les défis de la vie quotidienne avec une clarté et une détermination accrues.

Enfin, cette approche offre au couple l'occasion de se concentrer sur des objectifs communs, de stimuler leur motivation et de célébrer ensemble leurs réalisations.

Passons à l'action

EXERCICE

1. Prenez une feuille et un stylo, et arrêtez-vous quelques minutes pour réfléchir à ce qui est vraiment important pour vous dans la vie. Qu'est-ce qui vous fait vous lever le matin ? Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie et de la motivation ?
2. Lorsque vous avez terminé, regardez votre liste et choisissez les cinq valeurs qui comptent le plus pour vous. Il peut s'agir de valeurs comme la famille, l'honnêteté, la liberté, la créativité, etc. Et si vous avez peur de manquer d'idée, n'hésitez pas à consulter sur Internet une liste des différentes valeurs qui existent.
3. Partagez vos résultats avec votre partenaire et n'hésitez pas à exprimer ce que vous avez ressenti durant l'exercice. Vous pouvez utiliser un sablier ou un chronomètre pour vous aider : l'un parle pendant 3 minutes pendant que l'autre écoute. Ensuite, inversez les rôles.