



COUPLE

Renforcer son couple

▶▶▶▶ Noter des points positifs

Notre cerveau est conçu pour nous protéger en sélectionnant et en focalisant sur les problèmes pour mieux les résoudre. Ce principe de survie est une merveille de la nature qui se déroule malgré nous.

Le problème est que dans une situation tendue et difficile le cerveau a, du coup, cette fâcheuse tendance à focaliser sur les points négatifs. Montrer un tableau blanc avec un point noir à quelqu'un et demander lui de dire ce que c'est. Il vous dira: "un point noir". Il n'aura que faire du cadre blanc autour. C'est pour cette raison que nous nous concentrons sur les problèmes de notre conjoint(e) et finissons par ne voir que cela.

Comment sortir de cette attention sélective?

Une solution est de noter chaque jour 2 ou 3 points positifs sur votre conjoint(e). Vous permettrez ainsi à votre psychisme de ne pas s'obnubiler sur les perceptions très négatives que vous pouvez avoir sur l'autre.

▶▶▶▶ Planifier des activités ensemble

Planifiez des activités ensemble pour augmenter les expériences de plaisir et de proximité.

Pensez à bien discuter avant cela des attentes de chaque conjoint pour que ce soit un maximum de plaisir et un minimum de disputes. Choisissez des activités reproductibles régulièrement pour que l'effet positif puisse durer dans le temps.

▶▶▶▶ Promouvoir des actions positives

Mettez en œuvre des actions positives, soyez plus attentionnées, vous montrerez ainsi à l'autre les efforts que vous faites pour elle(lui). Pour le(la) conjoint(e) c'est un encouragement à continuer ou commencer les siens. Vous mettrez ainsi en place un cercle vertueux plutôt que vicieux et reprendrez du plaisir à donner de l'attention et à en recevoir.