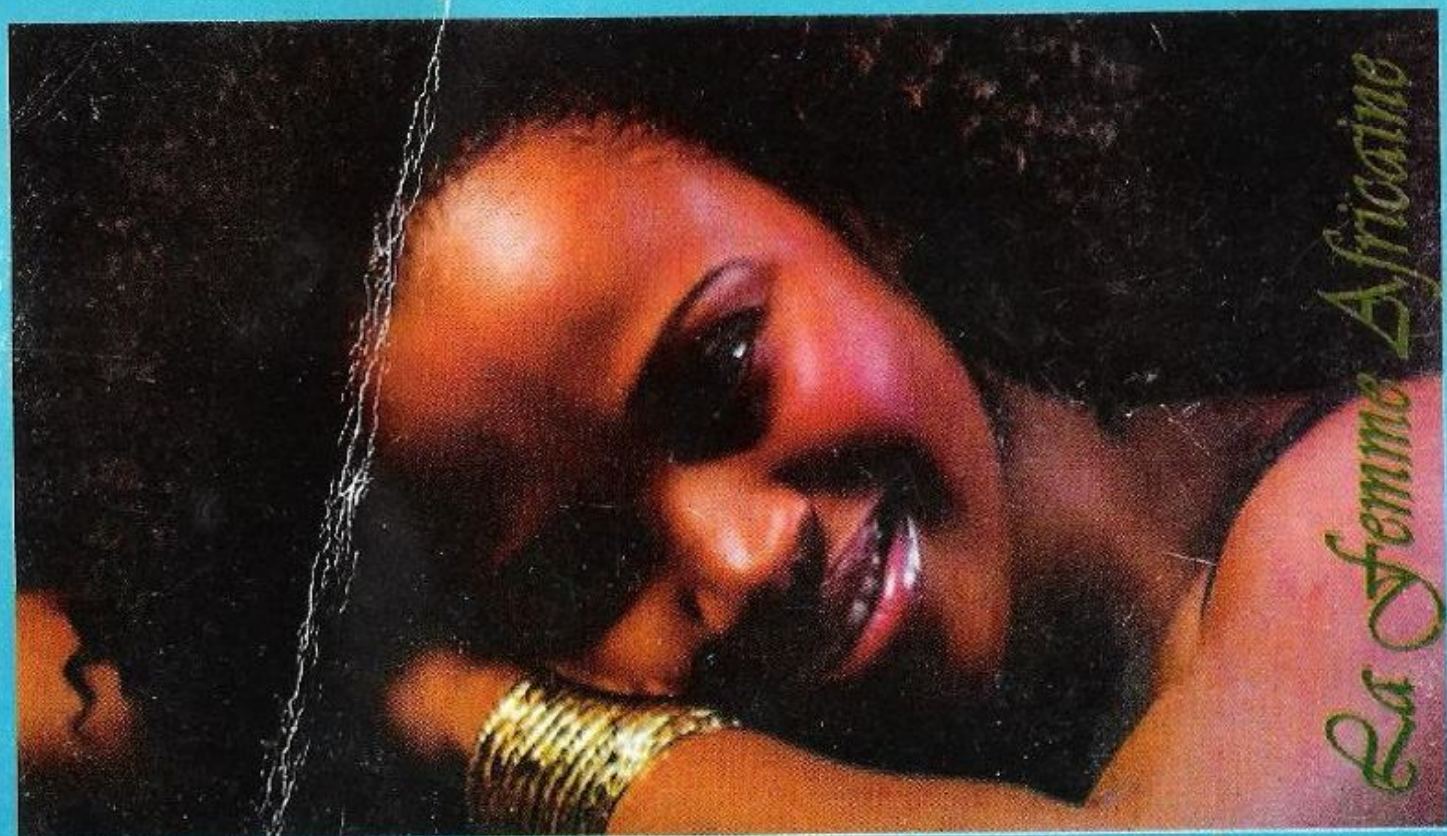


AJEPAD

LE GUIDE DE LA BONNE EPOUSE

Les qualités d'une femme
exemplaire au foyer



Femmes comment retenir vos maris

45 Conseils pour le dompter à vie

Comment savoir si mon mari me trompe

Les droits de la femme sur son mari

10 mots pour une vie de couple harmonieuse

REUSSIR SA VIE CONJUGALE



LE GUIDE DE LA BONNE EPOUSE

Les qualités d'une femme exemplaire au foyer

Femmes comment retenir vos maris

45 Conseils pour de dompter à vie

Comment savoir si mon mari me trompe

Les droits de la femme sur son mari

10 mots pour une vie de couple harmonieuse

PAROLES D'ENCOURAGEMENT

13 attitudes générales pour prévenir des conflits
et des disputes dans votre couple

Que faire fasse à ce comportement d'infidélité

Comment réussir sa vie de couple ?

Pour répondre à cette question, il faudrait d'abord se mettre d'accord sur la définition d'une vie de couple réussie... En effet, cette notion peut varier d'une personne à l'autre, d'un couple à l'autre, d'un moment à l'autre, d'un âge à l'autre,...

Vous l'aurez compris, tout n'est pas défini une fois pour toutes ! A 15 ans, l'âge des premières amours, vous n'aviez probablement pas les mêmes attentes qu'à 25, 30, 50 ans. Si ?

Définir ses attentes...

Pour réussir sa vie de couple, il est important de définir ce qu'on en attend!

Est-il important de préserver une part d'indépendance ? Voulons-nous être en fusion totale avec son partenaire ? Vie commune ? Vie chacun chez soi ? Les réponses de chacun seront bien différentes...

Mais être au clair avec vos attentes vous aidera à adopter les attitudes, à poser les actions qui aideront à les satisfaire.

Par exemple, si vous savez que préserver votre indépendance est vital pour vous, vous saurez qu'il faut vous accorder des moments sans l'autre. Bien sûr, en être conscient

n'est pas forcément synonyme de mettre les choses en place pour être en accord avec soi. Mais c'est déjà un début.

Réussir sa vie de couple, cela passe aussi par une bonne connaissance de soi. Ainsi vous vous respecterez, connaîtrez vos envies, vos besoins et vous pourrez agir en fonction.

Être conscient de ses attentes permet également de connaître le genre d'homme ou de femme dont vous avez besoin. S'il est important pour vous que les tâches ménagères soient réparties équitablement, inutile d'envisager une relation avec un macho ! Car il est illusoire de croire que vous arriverez à le changer... D'ailleurs, démarrer une relation avec l'idée de changer l'autre ne vous donnera pas beaucoup d'espoir de réussite.

La vie de couple c'est également accepter l'autre et l'aimer pour ce qu'il est. Pourquoi voudrions-nous changer quelqu'un si nous l'aimons ? Il faut composer bien sûr, s'adapter, trouver un équilibre.

Mais toujours dans le respect de la personne aimée, de ses qualités et de ses défauts. Vouloir changer l'autre c'est l'altérer dans son soi profond. Et tôt ou tard cela vous reviendra comme un boomerang ! Respecter l'autre et ses attentes cela vous

permettra d'avoir une relation équilibrée où chacun se sent respecté et écouté.

Amusez-vous : faites une liste !

Vous vous demandez peut-être comment il faut s'y prendre pour connaître ses attentes, besoins, envies ? Plusieurs possibilités s'offrent à vous... Mais je dirais que toutes passent par une étape indispensable : faire une liste ! Faites une liste de ce que vous voulez trouver chez l'autre, ses qualités, ses défauts, sa personnalité, ... Définissez par écrit la relation idéale dont vous rêvez.

Interrogez-vous sur ce dont vous avez besoin pour être heureux(se), sur ce que vous attendez de la vie en général, puis sur ce que vous attendez de la vie dans chaque domaine (privé, professionnel, familial, personnel, ...).

Une fois cette étape réalisée, vous pouvez facilement tirer des conclusions et vous mettre en route vers votre bonheur. Si vous bloquez, faites appel à un coach qui vous aidera à aller à l'essentiel et à vous concentrer sur vos besoins. Ce travail ne nécessite pas forcément de nombreuses séances. Mais un coup de pouce est parfois nécessaire ! Créer une amorce peut vous aider à mieux faire connaissance avec vous-même...

$$1 + 1 = 2 !$$

Il y a une différence entre avoir envie d'être deux pour faire des projets, construire un avenir, aimer et être aimé, ... Et ne pas envisager de faire des projets si l'on est seul(e). Les expressions populaires nous font pourtant croire l'inverse...

Pourquoi dit-on «Trouver sa moitié»? Nous ne sommes pas la moitié de quelque chose, nous sommes l'entièreté d'une personne ! Et $1+1$ n'est pas égal à 1, mais bien à 2 ! Nous sommes avant tout une personne à part entière et nous n'avons pas besoin de trouver quelqu'un pour nous compléter ou faire de nous quelqu'UN. Nous sommes déjà quelqu'UN et si l'on est en couple, alors nous sommes 2, c'est mathématique.

« Je ne peux pas vivre sans toi... »

Un autre point essentiel pour réussir sa vie de couple est de ne pas être dans la dépendance affective... Si vous ne supportez pas être seule, si vous restez avec votre partenaire parceque vous pensez que vous ne retrouverez jamais personne si vous le(la) quittez, si vous restez avec lui/elle parceque vous

pensez qu'il/elle ne pourra pas vivre sans vous, ou vous sans lui/elle, il est temps de vous poser quelques questions.

J'ai déjà entendu souvent cette phrase « Je ne sais pas comment il va faire pour s'en sortir si je le quitte. » Mesdames et messieurs, vous n'êtes pas là pour aider l'autre à vivre, voire à survivre ! Vous êtes là pour vivre AVEC lui et faire un chemin côte à côte. Si vous pensez ne pas pouvoir vivre sans lui et inversement, il y a de fortes chances que vous viviez une relation qui s'inscrit dans la dépendance.

Comment faisiez-vous avant de rencontrer votre partenaire ? Si vous me répondez que vous n'avez jamais vraiment été seule et que vous ne quittiez jamais quelqu'un sans avoir une autre histoire en vue, là aussi il y a de fortes chances que vous soyez dans la dépendance affective.

Si votre partenaire vous quitte, ou si vous quittez votre partenaire, vous n'en mourrez pas. Vous serez anéanti(e), désemparée, vidée, profondément triste, ... Mais le temps fera son travail et vous aussi ! Vous vous reconstruirez et un jour vous serez prêt(e) à recommencer.

Si vous quittez ou si vous êtes quitté, il ne s'agit pas d'un abandon. Il s'agit d'une rupture ! En couple, personne n'abandonne personne. On se quitte, un point c'est tout.

Dix mots pour une vie de couple harmonieuse

Partage, tendresse, mais aussi routine, incompréhension : pas facile de vivre heureux à deux. Voici, en dix mots, comment retrouver l'équilibre et l'épanouissement dans son quotidien.

1. Communication

Beaucoup de disputes naissent d'un manque de communication dans le couple. Il vous arrive souvent d'accepter de faire des choses qui vous agacent sans rien dire, espérant que votre conjoint le comprendra. Vous devez sortir ce soir, mais vous êtes très fatiguée. Vous aurez tendance à dire à votre partenaire : «Tu es sûr que tu as envie d'y aller ?» au lieu d'expliquer clairement que vous êtes crevée. Résultat, votre conjoint ne décode pas le message, vous sortez alors que vous n'en avez pas envie et vous le lui reprochez plus tard. Soyez à l'écoute de l'autre, exprimez vos frustrations, vos désirs, cela vous évitera d'accumuler ressentiment et contrariétés. Sortez

des conversations banales sur le quotidien et parlez vraiment de vous et de vos attentes respectives.

2. Adaptation

Parce que vous êtes deux personnes différentes par nature, la vie de couple ne va pas de soi et nécessite un certain nombre de compromis. Vous n'avez pas forcément les mêmes habitudes, le même rythme de vie. Il est impossible de concilier deux éducations, deux personnalités sans opérer quelques ajustements. Il faut parfois savoir prendre sur soi et renoncer à ses petites manies et exigences irrationnelles. Est-ce vraiment si important que la télécommande soit rangée sur ce rayon de l'étagère? Acceptez les désirs et besoins de l'autre, et trouvez un équilibre entre vos deux modes de vie.

3. Générosité

On vous l'a souvent dit, aimer c'est donner et recevoir. Aussi ringarde que puisse paraître la formule, elle recelle une vérité incontestable. Attention, il ne s'agit pas de cadeaux mais de temps, d'écoute, de disponibilité, de capacité à aimer l'autre. Et cette générosité est inconditionnelle, gratuite. Pour que la vie maritale ne tourne pas à la simple cohabitation, courtoise mais mortifère, les conjoints doivent être animés du désir de prendre soin de l'autre, de lui faire plaisir. Les baisers, compliments et autres témoignages d'affection ne sont pas réservés aux débuts de relation. Renouvelez chaque jour par des marques de tendresse et d'attention votre choix de vie commune.

4. Respect

Vous avez atteint un tel degré d'intimité avec votre partenaire que vous pensez pouvoir être plus directe. Jusqu'à lui parler brutalement, sans tact ni délicatesse. Sans que vous vous en doutiez, il arrive que la violence de vos propos le blesse ou l'humilie. Bizarrement, c'est à la personne que vous aimez le plus que vous manquez le plus de respect. Evitez la grossièreté et les critiques acerbes. En somme, comportez-vous avec votre partenaire comme vous aimeriez qu'il le fasse avec vous.

5. Disponibilité

Consacrez du temps à l'autre, partagez des moments en couple. Cela paraît évident : puisque vous vivez ensemble, vous passez beaucoup de temps rien que tous les deux. Mais ce n'est pas si simple. Il est essentiel de préserver des petits moments privilégiés à deux, où chaque partenaire est totalement présent et disponible intellectuellement pour l'autre, où il oublie ses soucis professionnels et matériels. Sortez, trouvez des activités communes, cultivez vos centres d'intérêt, partagez une véritable intimité à deux.

6. Séduction

Gare à l'indifférence, à la banalisation de l'autre. Ce n'est pas parce que vous avez franchi le cap de la vie en commun que vous devez considérer votre couple comme acquis et définitif. Ne vous laissez pas aller, cherchez à vous plaire réciproquement. Jetez immédiatement à la poubelle votre vieux sweat si confortable et votre pyjama difforme. Vous trouvez que les

habitudes et la routine s'installent progressivement ? Rappelez-vous que vous n'êtes pas spectateur, mais acteur de votre couple.

7. Confiance

Tout le monde vous le répète, il n'est pas de relation saine sans confiance. Chaque jour, la promiscuité vous soumet à la tentation de surveiller les moindres faits et gestes de votre conjoint, de contrôler ses coups de téléphone, mails et autres sms. Stop ! Résistez à la méfiance, au doute, à la suspicion. Ne transformez pas vos repas en interrogatoires interminables. S'il est important de faire confiance à votre partenaire, il est aussi essentiel d'avoir confiance en votre relation. Ne vous laissez pas déstabiliser par le premier obstacle qui surgit dans votre vie. Le quotidien en couple est loin d'être un long fleuve tranquille, et s'il l'est, c'est qu'il y a sûrement un problème !

8. Projet

Un projet apporte une dynamique dans le couple, un souffle nouveau. Avoir un projet introduit la dimension du rêve dans la vie à deux. Se contenter de vivre au jour le jour est finalement une manière de ne pas s'engager. Pour survivre malgré les tracasseries quotidiennes et la routine qui s'installe insidieusement, le couple doit s'inscrire dans la durée. Car le projet donne envie d'aller de l'avant, de construire quelque chose avec l'autre. Inutile de chercher très loin, il existe toutes sortes de projets : un voyage, un appartement, des enfants, rénover une maison...

9. Intimité

Tout être humain a besoin d'intimité. Il n'est pas question que d'intimité physique, mais aussi d'intimité sentimentale, émotionnelle. Avoir des moments solitaires, cultiver son jardin secret permet de garder une part de mystère et de liberté. Laissez votre ami se perdre dans ses pensées et réflexions sans constamment lui demander «A quoi tu penses ?» Par ailleurs, les partenaires ne doivent pas être toujours collés l'un à l'autre pour avoir envie de se retrouver. A force de se voir tout le temps, on risque de ne plus se regarder. L'idéal, c'est que chacun puisse avoir son espace réservé.

10. Autonomie

Vivre ensemble ne signifie pas assimiler son partenaire. Et encore moins se fondre en lui. Vous ne devez pas confondre amour et dépendance. Il est capital de laisser une marge d'autonomie à l'autre pour qu'il conserve son identité propre dans le couple et qu'il n'ait pas le sentiment d'étouffer. Prenez des cours de danse, sortez avec vos copines pendant qu'il regarde un match de foot avec ses amis. Mais soyez vigilante car rester unis en ayant deux vies séparées est extrêmement difficile. Il faut trouver un juste milieu entre la fusion et l'indépendance.

La recette d'une union réussie est un savant mélange d'ingrédients subtilement dosés. Le soufflé ne doit pas retomber.

Prenez une pincée de tolérance, saupoudrez de dialogue et pimentez avec un zeste de passion.

Le look c'est important

A bat les chemises de nuit en pilou, les pots de glace aux cookies devant la télé et le pantalon de jogging ! Faire attention à son image est indispensable pour vous et votre **couple**. La séduction existe aussi après le **mariage**.

Surprenez l'autre

Qu'il est loin le temps des bouquets de fleurs et des dîners en amoureux du début... Stop ! Ne vous installez pas dans le petit train-train. Pimentez votre quotidien. Pique-nique avec argenterie, départ pour Deauville à 23h rien que pour voir la mer, surprenez votre moitié.

La tolérance, un maître mot !

Regarder les matchs de foot à la télé ou faire le marathon des soldes ne fait pas partie de vos activités préférées. Malgré tout, partagez ces moments ou laissez faire mais toujours avec le sourire.

Exprimez-vous !

- Parler de la pluie et du beau temps... Dialogue ? NON !!
• Vous n'avez pas apprécié une chose ou une autre.

Quelque chose ne va pas, vous dérange. N'attendez pas, dites le vite. Le dialogue est incontournable dans un **couple**.

Ayez confiance !

Elle dîne avec ses copines... c'est vrai !

Il dîne avec ses potes... c'est vrai !

Vivre à deux ne veut pas forcément dire vivre collés. La confiance doit régner. Respectez sa liberté. A chacun son jardin secret.

A fond les compromis !

Il y a forcément des différences entre vivre seule et vivre à deux. Faites des compromis, des concessions. N'hésitez pas à revoir vos schémas. Une belle-famille ça peut aussi être sympa!

Sexe

Pas de tabou ! Amusez-vous, parlez-en, riez-en et surtout évitez les habitudes et les rendez-vous à heure et jour donné.

Partagez les tâches !

Courses, lessive, ménage, cuisine, ces mots semblent avoir mystérieusement disparus du vocabulaire de votre conjoint. Sortez le dictionnaire et rafraîchissez-lui la mémoire. **Mariage** ne rime pas avec servitude.

Femmes, comment retenir vos maris? 45 conseils pour le dompter à vie.

«Ce règlement a été établi par Madame DUPURENEZ. Celle-ci est morte à l'âge de 104 ans sous le toit conjugal. Elle avait aussi notée : « je sais que les jeunes filles ne seront pas d'accord. Mais celle qui mettra en pratique ce règlement sera la femme la plus heureuse de toutes et fera un bon foyer».

Article 1er : Le mari a toujours raison.

Article 2 : Le mari est toujours le chef de famille ; même s'il ne travaille plus.

Article 3 : la femme avant de se coucher doit demander la permission à son mari : aussi, avant de lui tourner le dos au lit.

Article 4 : si le mari porte la main sur la femme et qu'arrive un visiteur celle-ci doit sourire comme si rien ne s'était passé.

Article 5 : le mari reste toujours le chef et dirige les opérations, même au lit.

Article 6 : même si la femme a raison, l'article 1 s'applique.

Article 7 : la femme avant de se coucher doit être dans sa robe de nuit, laissant porte ouverte à toutes les éventualités du mari.

Article 8 : le mari n'a jamais menti, mais éclaire.

Article 9 : quand le mari gronde, la femme reste debout et fixe sans rien dire.

Article 10 : la femme doit toujours attendre le mari avant de prendre toute décision.

Article 11 : le mari ne rentre jamais en retard, il est en réunion de service.

Article 12 : le mari ne sort jamais le jour de repos, il est appelé en conseil de famille.

Article 13 : la femme attend son mari avec ses idées personnelles et prend celles du mari quand celui-ci est de retour du bureau.

Article 14 : la femme ne se rend au bureau de son mari que pour un cas urgent, ou sur invitation de ce dernier.

Article 15 : la femme ne doit jamais faire de dépenses sans consulter au préalable le mari, même si c'est son propre argent.

Article 16 : la femme ne doit pas beaucoup travailler la journée de peur de se fatiguer rapidement la nuit.

Article 17 : les disputes doivent toujours se régler à deux, dans la maison sans témoin, et à l'avantage du mari.

Article 18 : la femme ne doit jamais refuser de manger, même si elle est en colère.

Article 19 : la femme n'a pas d'ordre à donner à son mari ; mais en reçoit de celui-ci.

Article 20 : la femme doit respecter les ordres du mari à la lettre.

Article 21 : la femme doit limiter sa jalousie et ne jamais la manifester en publique.

Article 22 : la femme ne doit rendre visite à ses parents et à sa belle-famille que sur demande et, ou des fois, en compagnie du mari.

Article 23 : la femme ne peut sortir que sur autorisation préalable du mari.

Article 24 : seule la femme ne peut prendre crédit et avec le carnet pharmacien les médicaments.

Article 25 : si le père ou la mère (belle-famille) venait à la maison, lançant des paroles odieuses, la femme ne peut rien faire et doit attendre la réaction de son mari.

Article 26 : la femme ne doit jamais écouter les « on dit ».

Article 27 : la femme doit toujours se considérer comme élément complémentaire, sans avis et non sans égal ; et l'homme ne peut considérer la femme comme adversaire.

Article 28 : la femme doit recevoir tous les visiteurs de son mari, sans exception de sexe, et avec grande politesse.

Article 29 : la femme n'a pas de rivales mais les amis de son mari.

Article 30 : la femme apprend à connaître les quatre (04) opérations fondamentales.

MATIN :

Article 31 : à 04 heures 00 mn ou 05 heures 00 mn, la femme doit s'attendre à recevoir sur sa poitrine son mari qui est déjà en érection.

Article 32 : la femme doit faire semblant de dire à son mari qu'est ce que tu m'apportes chéri cet après midi «.

Article 33 : la femme doit surveiller la tenue que le mari porte, celle-ci étant préparée à la vielle par la femme.

A MIDI A TABLE

Article 34 : la femme doit assister son mari et présenter les plats comme dans un hôtel propre et dire « bon appétit chéri »

Article 35 : la femme doit servir à boire et à manger à son mari.

Article 36 : c'est à la femme de faire la table et de la dégager à la fin du repas.

Article 37 : pendant que le mari mange, la femme ne doit lui dire que bonnes choses, pour le consoler pendant le repas.

Article 38 : la plus grande partie de la nourriture revient au mari, c'est à lui de trancher.

Article 39 : après le repas, la femme tendrement doit inviter son mari à la sieste.

LE SOIR

Article 40: les articles 3 ; 5 ; 7 s'imposent et se complètent par: « la femme doit savoir une grande envie de voir son mari jouir dans sa partie intérieure, la plus cachée de son corps ».

Article 41: la femme de temps en temps avant que son mari ne lui p*****, doit bien le s**** avec plaisir ; et réciproquement. Car c'est le repas du soir, c'est Dieu qui l'a voulu.

Article 42: pendant que le mari est dedans, la femme doit de temps en temps gémir en montrant à son mari que « je te sens terriblement » tout en ajoutant « je t'aime » et ce qui peut s'ajouter éventuellement sur l'opération. A la fin, la femme doit demander son mari s'il est satisfait ; et elle doit aussi l'essuyer.

Article 43: c'est à la femme de payer la pochette intime.

Article 44: même si vous vous êtes battu la journée ; la nuit, la femme doit toujours accomplir sa tâche au lit.

Article 45: quand le mari a eu son salaire ou un peu d'argent, la femme n'a pas le droit d'imposer à son mari de payer de quoi se vêtir. Le mari doit d'abord satisfaire son programme et verra le reste si c'est nécessaire pour le bien être du foyer. Madame DUPURENEZ.

LE GUIDE DE LA BONNE EPOUSE

FAITES EN SORTE QUE LE DINER SOIT PRET:

Préparez les choses à l'avance, le soir précédent s'il le faut, afin qu'un délicieux repas l'attende à son retour du travail. C'est une façon de lui faire savoir que vous avez pensé à lui et vous souciez de ses besoins. La plupart des hommes ont faim lorsqu'ils rentrent à la maison et la perspective d'un bon repas (particulièrement leur plat favori) fait partie de la nécessaire chaleur d'un accueil.

SOYEZ PRETE.

Prenez quinze minutes pour vous reposer afin d'être détendue lorsqu'il rentre. Retouchez votre maquillage, mettez un ruban dans vos cheveux et soyez fraîche et avenante. Il a passé la journée en compagnie de gens surchargés de soucis et de travail. Soyez enjouée et un peu plus intéressante que ces derniers. Sa dure journée a besoin d'être égayée et c'est un de vos devoirs de faire en sorte qu'elle le soit.

RANGEZ LE DESORDRE.

Faites un dernier tour des principales pièces de la maison juste avant que votre mari ne rentre. Rassemblez les livres

scolaires, les jouets, les papiers, etc. et passez ensuite un coup de chiffon à poussière sur les tables.

PENDANT LES MOIS LES PLUS FROIDS DE L'ANNEE

Il vous faudra préparer et allumer un feu dans la cheminée, auprès duquel il puisse se détendre. Votre mari aura le sentiment d'avoir atteint un havre de repos et d'ordre et cela vous rendra également heureuse. En définitive, veiller à son confort vous procurera une immense satisfaction personnelle.

REDUISEZ TOUS LES BRUITS AU MINIMUM.

Au moment de son arrivée, éliminez tout bruit de machine à laver, séchoir à linge ou aspirateur. Essayez d'encourager les enfants à être calmes. Soyez heureuse de le voir. Accueillez-le avec un chaleureux sourire et montrez de la sincérité dans votre désir de lui plaire.

ECOUTEZ-LE.

Il se peut que vous ayez une douzaine de choses importantes à lui dire, mais son arrivée à la maison n'est pas le moment opportun. Laissez le parler d'abord, souvenez-vous que ses sujets de conversation sont plus importants que les vôtres. Faites en sorte que la soirée lui appartienne.

NE VOUS PLAIGNEZ JAMAIS S'IL RENTRE TARD A LA MAISON

Ou sort pour dîner ou pour aller dans d'autres lieux de divertissement sans vous. Au contraire, essayez de faire en sorte que votre foyer soit un havre de paix, d'ordre et de tranquillité où votre mari puisse détendre son corps et son esprit.

NE L'ACCUEILLEZ PAS AVEC VOS PLAINTES ET VOS PROBLEMES.

Ne vous plaignez pas s'il est en retard à la maison pour le dîner ou même s'il reste dehors toute la nuit. Considérez cela comme mineur comparé à ce qu'il a pu endurer pendant la journée. Installez-le confortablement. Proposez-lui de se détendre dans une chaise confortable ou d'aller s'étendre dans la chambre à coucher. Préparez-lui une boisson fraîche ou chaude. Arrangez l'oreiller et proposez-lui d'enlever ses chaussures. Parlez d'une voix douce, apaisante et plaisante. Ne lui posez pas de questions sur ce qu'il a fait et ne remettez jamais en cause son jugement ou son intégrité. Souvenez-vous qu'il est le maître du foyer et qu'en tant que tel, il exercera toujours sa volonté avec justice et honnêteté.

LORSQU'IL A FINI DE DINER, DEBARRASSEZ LA TABLE ET FAITES RAPIDEMENT LA VAISSELLE

Si votre mari se propose de vous aider, déclinez son offre car il risquerait de se sentir obligé de la répéter par la suite et après une longue journée de labeur, il n'a nul besoin de travail supplémentaire. Encouragez votre mari à se livrer à ses passe-

temps favoris et à se consacrer à ses centres d'intérêt et montrez-vous intéressée sans toutefois donner l'impression d'empiéter sur son domaine. Si vous avez des petits passe-temps vous-même, faites en sorte de ne pas l'ennuyer en lui parlant, car les centres d'intérêts des femmes sont souvent assez insignifiants comparés à ceux des hommes.

A LA FIN DE LA SOIREE

Rangez la maison afin qu'elle soit prête pour le lendemain matin et pensez à préparer son petit déjeuner à l'avance. Le petit déjeuner de votre mari est essentiel s'il doit faire face au monde extérieur de manière positive. Une fois que vous vous êtes tous les deux retirés dans la chambre à coucher, préparez-vous à vous mettre au lit aussi promptement que possible.

BIEN QUE L'HYGIENE FEMININE

soit d'une grande importance, votre mari fatigué ne saurait faire la queue devant la salle de bains, comme il aurait à la faire pour prendre son train. Cependant, assurez-vous d'être à votre meilleur avantage en allant vous coucher. Essayez d'avoir une apparence qui soit avenante sans être aguicheuse. Si vous devez vous appliquer de la crème pour le visage ou mettre des bigoudis, attendez son sommeil, car cela pourrait le choquer de s'endormir sur un tel spectacle.

EN CE QUI CONCERNE LES RELATIONS INTIMES AVEC VOTRE MARI

Il est important de vous rappeler vos vœux de mariage et en particulier votre obligation de lui obéir. S'il estime qu'il a besoin de dormir immédiatement, qu'il en soit ainsi. En toute chose, soyez guidée par les désirs de votre mari et ne faites en aucune façon pression sur lui pour provoquer ou stimuler une relation intime

SI VOTRE MARI SUGGERE L'ACCOUPLEMENT

Acceptez alors avec humilité tout en gardant à l'esprit que le plaisir d'un homme est plus important que celui d'une femme, lorsqu'il atteint l'orgasme, un petit gémissement de votre part l'encouragera et sera tout à fait suffisant pour indiquer toute forme de plaisir que vous ayez pu avoir.

SI VOTRE MARI SUGGERE UNE QUELCONQUE DES PRATIQUES MOINS COURANTES

Montrez-vous obéissante et résignée, mais indiquez votre éventuel manque d'enthousiasme en gardant le silence. Il est probable que votre mari s'endormira alors rapidement ; ajustez vos vêtements, rafraîchissez-vous et appliquez votre crème de nuit et vos produits de soin pour les cheveux.

VOUS POUVEZ ALORS REMONTER LE REVEIL

Afin d'être debout peu de temps avant lui le matin; Cela vous permettra de tenir sa tasse de thé du matin à sa disposition lorsqu'il se réveillera. Ceci est la fidèle traduction d'un AUTHENTIQUE extrait d'un manuel scolaire d'Economie Domestique anglo-saxon, publié en 1960).

PAROLES D'ENCOURAGEMENT

Comment régler nos conflits de couple (1ère partie)

Un autre titre qui conviendrait également à ce message serait : les principales causes de faillite d'un couple et leurs remèdes. En examinant le désordre qui règne dans notre société au niveau familial et moral, nous sommes obligés de constater que chaque mariage aujourd'hui est hypothéqué dès le premier jour à cause de l'éventualité d'un divorce pour une bonne partie d'entre eux. Les familles recomposées ou monoparentales sont légion, l'adultère fait aujourd'hui sourire.

Ce fléau a malheureusement même contaminé nos milieux chrétiens. De nombreux couples sont chancelants et souvent divorcent, même parmi les chrétiens. Leurs relations sont perturbées, ce qui rend petit à petit leur cohabitation difficile, voir impossible. En tant que couples chrétiens; il nous faut

réapprendre les vraies priorités conjugales selon la Bible et réorganiser notre vie selon elles.

Avant de vous donner plusieurs raisons qui peuvent amener un couple à la faillite, je vous citerai un exemple un peu fort de faillite qui nous servira de mise en garde et nous montera le sérieux qu'il faut accorder à notre santé, nos relations de couple. Nous savons que dans chaque couple, des tensions se présentent et qu'aucun couple dans le monde n'a de relations parfaites et sans ombres. Nous devons tous être extrêmement vigilants, car l'ennemi rôde toujours quelque part, cherchant à nous déstabiliser dans notre harmonie conjugale.

Histoire d'une femme particulièrement désespérée

Elle raconte: « Avec mon mari, nous nous disputons et nous blessions constamment, presque sans interruption. Nos enfants en souffraient terriblement. Mon mari à maintes reprises me promettait de m'être à nouveau fidèle. En dépit de ses promesses, il continuait de me tromper. Je me suis mise à boire, jusqu'à ce que finalement mon mari se suicide ». Cette dame terminera son histoire en disant : « Et moi, je me suis mise à boire de plus belle ». (Extrait d'un magazine allemand)

Quel cercle vicieux dans ce couple qui s'entraînait mutuellement vers la destruction, même la mort. Quel désastre ! Ce foyer n'a certainement pas été célébré devant Dieu, et le Seigneur n'y avait aucune part, d'où un tel désastre. Pour parvenir à une telle catastrophe; il y a forcément eu de multiples causes. Puisse le Seigneur nous aider à détecter à temps, dans notre propre foyer, les failles qui pourraient nous conduire à un désastre, à la ruine.

Dans notre société actuelle si stressante, où chacun n'est préoccupé que par lui-même et où on ne prend plus la peine, ni le temps nécessaire pour examiner nos relations de couple, il est primordial, pour nous chrétiens de prendre le temps de faire le diagnostic de notre vie de couple pour voir où il faudrait que les choses changent.

En tant que couples chrétiens, nous avons constamment à maintenir notre chair crucifiée. Elle a ses tendances qui risquent de resurgir. Quelques-unes de nos mauvaises tendances peuvent nous faire chuter, si nous ne veillons pas.

Notre vie de couple peut parfois se détériorer petit à petit, sans que nous ne nous en rendions compte, et cela même au fil des années, et nous conduire jusqu'à la rupture totale du couple, si nous ne veillons pas aux mauvais penchants de notre chair. Voici donc 10 mauvaises tendances, réactions, attitudes qui peuvent nous faire chuter, si nous ne veillons pas. Chacune d'entre elles trouve son remède dans la Parole De Dieu. Ces attitudes sont des sortes d'armes destructrices dans la vie d'un couple.

1) L'égoïsme

Le mariage c'est un homme et une femme qui s'engagent dans une communion définitive l'un envers l'autre. Les deux conjoints portent la responsabilité de mener à bien cette vie commune. Aujourd'hui, beaucoup de jeunes, trop gâtés, ont eu une vie trop facile.

Et plus la vie a été facile, plus ils fuient leurs responsabilités et plus ils ne désirent que se réaliser eux-mêmes, leurs ambitions, leurs désirs, même au sein de leur couple, au lieu de chercher à harmoniser leurs désirs avec ceux de leur conjoint. Pour

harmoniser tout cela, il faudra bien que les 2 conjoints acceptent de renoncer chacun à son confort, à ses aises respectives. L'égoïsme et la réalisation de soi-même, de ses ambitions marchent de pair avec l'irresponsabilité.

Remède : S'oublier soi même et se donner, se sacrifier pour servir son mari ou sa femme, à l'exemple du Seigneur. Renoncer à soi même, s'oublier, réaliser la responsabilité que Dieu nous a confiée en nous accordant le mari, l'épouse, les enfants qu'Il nous a donnés. Etre dans un esprit de service. « Rendez-vous, par amour, serviteurs les uns des autres » Nourrir son égoïsme, c'est nourrir les désirs de la chair. « Marchez selon l'Esprit, et vous n'accomplirez pas les désirs de la chair »

2) La méfiance

Un couple sans confiance mutuelle est comme un arbre déraciné, déclare un proverbe russe. Il lui manque la fondation, le terrain favorable à sa croissance. Comme l'être humain ne peut vivre sans apport d'oxygène, ainsi un couple sans confiance mutuelle ne peut subsister et court à la faillite.

Si nous n'avons pas confiance en notre conjoint, il se créera automatiquement une distance entre lui et moi. Je vais commencer à soupçonner mon mari ou ma femme et il me sera de plus en plus difficile de me donner à lui ou à elle. Mon dévouement pour mon conjoint va battre de l'aile et je commencerai à ne plus être heureux, ni content.

Remède : « L'amour ne soupçonne point le mal » La confiance: c'est croire en son mari ou sa femme, c'est compter sur lui ou sur elle, être bienveillant et compréhensif à son égard.

3) Le silence

Nous pouvons avoir différentes raisons pour nous taire, mais le silence peut être une façon de vouloir régler nos problèmes nous-mêmes. Chacun de nos silences est une suggestion, et contient un message. Se taire au lieu de parler, c'est une rupture de dialogue.

Nous avons peur d'exprimer notre pensée, de manifester nos sentiments, peur d'être incompris ou que notre conjoint puisse un jour se servir de ce que je vais dire contre moi. Se taire peut être utilisé comme une arme. Mon mari voudrait par exemple dialoguer ; je le refuse, alors il se fâche et est blessé. Le silence ne résoudra aucun problème. Cherchons au contraire le dialogue et nous parviendrons à résoudre nos problèmes. Marchons dans la lumière l'un avec l'autre.

Remède : « Marchez comme des enfants de lumière » Se dire les choses, c'est marcher dans la lumière et dans la vérité l'un à l'égard de l'autre.

4) Avoir toujours le dernier mot

Celui qui veut avoir raison à tort, même s'il a raison. Vouloir avoir raison : c'est chercher à se faire valoir en se plaçant au-dessus de l'autre. C'est la meilleure façon de détruire un dialogue, une relation. L'autre est comme mis au pied du mur. Notre pensée est alors de chercher à le désarmer de ses arguments

Celui qui veut avoir raison à tout prix n'est pas vraiment intéressé par la vérité, mais plutôt par son désir d'être en position de force, et il est prêt à en payer le prix. C'est une des raisons principales de rupture d'un couple, chacun voulant à tout prix avoir raison et le dernier mot. Apprenons à marcher dans l'humilité. Vouloir avoir raison déchire notre amour l'un pour l'autre. Cette attitude est pharisaïque.

Remède : Jésus nous dit aujourd'hui encore, comme Il l'avait dit jadis aux pharisiens : « Vous chercher à paraître justes devant les hommes, mais Dieu connaît vos cœurs, car ce qui est élevé parmi les hommes est une abomination devant Dieu. ». Le fait de nous abaisser au lieu de nous élever nous rapprochera de notre conjoint et nous conduira vers un dialogue efficace.

5) L'intolérance

Le sens latin de ce mot veut dire être intransigeant à l'égard de quelqu'un. C'est en grande partie de l'égoïsme. Par exemple, une femme ou un mari intransigeant est une personne qui manifeste peu de compréhension à l'égard des besoins et des désirs de son conjoint.

Elle ne le supporte pas tel qu'il est. Elle cherche toujours à le changer, à lui imposer ses critères ; elle ne supporte pas ses particularités, ses faiblesses, et sa façon de vivre. Si nous n'acceptons pas notre conjoint tel qu'il est, notre vie de couple finira par devenir impossible. Evitons de mettre des contraintes ou des pressions sur lui : c'est du poison pour notre relation de couple. Une bonne relation exige que les 2 partenaires se tolèrent et respectent chacune les particularités de l'autre.

Remède : « L'amour (ou celui qui aime) n'abandonne pas, ne laisse jamais tomber quelqu'un ; en toutes choses il fait confiance et espère, il supporte tout avec une grande patience »

6) La domination

Celui qui veut dominer son conjoint tue l'amour en lui ! Il le force à être dépendant de lui, à toujours lui céder. Il le conduit dans l'amertume et dans une insatisfaction croissante. La domination de la part d'une femme engendre forcément une résistance chez son mari.

Elle exige d'ailleurs de cette femme beaucoup de temps et d'énergie, si cette dernière cherche, par sa domination, à faire absolument aboutir ses revendications. La domination éloigne les conjoints l'un de l'autre et les attire dans une atmosphère de tensions et de stress.

Remède: « Que l'humilité vous fasse regarder les autres comme étant supérieurs à vous-même ».

7) La jalousie Ici encore, le conjoint n'est pas accepté, ni approuvé. La jalousie mine une relation de couple. Le conjoint jaloux se place dans un esprit de concurrence, de rivalité, de comparaison avec les autres et d'envie. Ces symptômes sont inquiétants et menaçant dans une vie de couple.

Ils peuvent empoisonner vos pensées, vos actions, tout ce que vous voyez et entendez. La jalousie est comme une sorte de chaîne que vous mettez sur votre conjoint. Une femme ou un mari jaloux, sera constamment insatisfait, égoïste, susceptible et rancunier.

Remède : « Puisqu'il y a parmi vous de la jalousie et des disputes, n'êtes- vous pas charnels, et ne marchez-vous pas selon l'homme »

PAROLES D'ENCOURAGEMENT

Comment régler nos conflits de couple (2ème partie)

En examinant le désordre qui règne dans notre société au niveau familial et moral, nous sommes obligés de constater que chaque mariage aujourd'hui est hypothéqué dès le premier jour à cause de l'éventualité d'un divorce pour une bonne partie d'entre eux. Les familles recomposées ou monoparentales sont légion,

l'adultère fait aujourd'hui sourire. Ce fléau a malheureusement même contaminé nos milieux chrétiens.

De nombreux couples sont chancelants et souvent divorcent, même parmi les chrétiens. Leurs relations sont perturbées, ce qui rend petit à petit leur cohabitation difficile, voir impossible. En tant que couples chrétiens; il nous faut réapprendre les vraies priorités conjugales selon la Bible et réorganiser notre vie selon elles. **Quelques remèdes pour les couples en danger de faillite** Voici encore quelques points sur lesquels il faut que chaque couple veille particulièrement :

8) Les accusations mutuelles

Les accusations mutuelles dans un couple jouent malheureusement un grand rôle. C'est toujours la faute de l'autre. On dit par exemple : « c'est lui qui m'a agacée, m'a provoquée, manipulée, méprisée ou encore trompée ». Déjà du temps d'Adam et Eve, il en était ainsi. C'est un jeu dangereux. Suite à leur chute et jusqu'à ce jour, l'être humain refuse d'assumer la responsabilité de ses actes.

Nous nous réfugions constamment dans toutes sortes d'excuses pour nous blanchir. Remettre la faute sur l'autre est un péché capital. C'est précisément à cause de cette attitude-là que de nombreux foyers sont brisés aujourd'hui. Celui qui jette la faute sur l'autre ne résout absolument rien.

Il rejette simplement sa propre responsabilité. La relation du couple n'est pas du tout réglée (élucidée) pour autant. Les accusations ne servent finalement à rien. Le pardon mutuel est la solution pour rétablir un couple qui s'accuse mutuellement. Il faut revenir à la croix.

Remède : « Si vous avez quelque chose contre quelqu'un, pardonner, afin que votre Père qui est dans les cieux vous

pardonne aussi vos offenses. Mais si vous ne pardonnez pas, votre Père qui est dans les cieux ne vous pardonnera pas non plus vos offenses».

9) Refuser de pardonner

Le pardon est la clé pour régler toutes nos disputes de couple. Toutes nos incompréhensions, nos offenses, les blessures que nous nous sommes infligées, peuvent être pardonnées et purifiées. Le pardon est un cadeau de Dieu et Jésus nous en a donné l'exemple suprême. Celui ou celle qui refuse de pardonner n'est pas en mesure de vivre en couple. Deux personnes qui s'aiment vivent de pardon. Celui ou celle qui refuse de pardonner devrait renoncer à se marier. Derrière une personne qui refuse de pardonner se cachent souvent certains objectifs :

— Elle veut punir celui qui l'a offensée (qui selon elle aurait mis son foyer en danger)

— Elle veut manipuler son conjoint

— Elle veut produire en lui des sentiments de culpabilité pour qu'il réalise davantage le mal ou les blessures qu'il lui a faites

— Elle veut forcer l'autre à apprendre une leçon. Faire payer ou se venger sont des attitudes bien souvent utilisées, mais elles détruisent une relation de couple. Leur relation passe alors par un véritable enfer dans lequel l'amertume, la colère, la déception dominent. Ne pas vouloir pardonner, c'est déclarer la guerre dans une relation de couple.

Remède : « Si l'un a sujet de se plaindre de l'autre, pardonnez-vous réciproquement. De même que Christ vous a pardonné, pardonnez-vous aussi ». Si nous voulons trouver des solutions, une harmonie dans notre vie de couple, nous trouverons tout ce

qu'il nous faut dans la Parole de Dieu. Si un couple désire vraiment régler ses conflits et trouver une solution à ses problèmes de vie commune, il y a, dans le pardon, l'espoir et la possibilité d'envisager un nouveau départ ensemble.

10) Attendre que le temps arrange les choses

Beaucoup de couples en dispute cherchent à éviter la confrontation l'un avec l'autre, espérant qu'avec le temps leurs problèmes se résoudreont tout seul. C'est aussi une tendance très accentuée dans notre société actuelle. Nombreux sont les couples qui n'ont jamais appris ou qui ont négligé de parler franchement l'un avec l'autre. Une raison, disent-ils, est le manque de temps, car le temps, c'est de l'argent, et ce raisonnement s'est même infiltré en milieu chrétien.

Cette lacune engendre un manque de dialogue, manque d'amour, des tensions s'accroissant au fil des jours qui s'écoulent, mais on ne s'en rend souvent compte qu'un peu tard. Rien ne remplacera jamais le dialogue entre époux, une confrontation ouverte et franche avec votre conjoint. Et le temps ne règlera aucune dispute, aucune friction, si celles-ci ne sont pas réglées. Soyons franc et honnête à son égard.

Remède : « La lumière a de l'avantage sur les ténèbres » « Si nous marchons dans la lumière (l'un avec l'autre, en cherchant à régler nos disputes), comme Il est lui-même dans la lumière, nous sommes mutuellement en communion (la communion avec notre conjoint se rétablit) et le sang de Jésus, son Fils, nous purifie de tout péché »

9 brefs conseils pour nous aider à régler nos conflits de couple: Voici certains points qui, si nous les respectons, nous éviteraient de faire des erreurs majeures. Avant de nous attaquer à un problème, une tension, entre notre conjoint et nous-même :

1) Efforçons-nous de rester calme. Gardons le contrôle de nous-même.

2) Mettons-nous d'accord avec lui quant au moment qui lui conviendra le mieux pour parler des choses sérieuses seul à seul (pas lorsqu'il regarde la TV). Trouvons un moment tranquille, sans distraction. Ce sera le meilleur instant pour avoir toute son attention.

3) Préparons un plan de discussion, avec des points précis à aborder, avant d'entrer dans une discussion sérieuse. (Ceci est spécialement important pour les jeunes couples qui cherchent à établir un modèle de comportement dans leur relation de couple).

4) Dans la discussion, ne prenons qu'un point à la fois. Nous atteindrons ainsi mieux notre but et trouverons plus facilement des solutions. Assurons-nous d'avoir bien terminé notre premier point avant d'en entamer un deuxième. Ne cherchons pas à régler tous les points en bloc.

5) Utilisons davantage le « je » que le « tu ». Cela évitera à votre conjoint de se mettre sur la défensive. Réalisons que chaque mot est important. Les mots que nous utilisons peuvent soit apporter la guérison, soit détruire. Si nous utilisons fréquemment le « tu », notre conjoint se sentira automatiquement accusé et il réagira. Et c'est ce qui provoquera soudain toute une série de réactions en chaîne chez lui et vous empêchera tous les deux de régler votre problème.

6) Écoutons-le attentivement et efforçons-nous de clarifier tout malentendu. On entend souvent, dans une discussion, des paroles comme : « Je ne voulais pas dire cela... » Ou « J'ai cru que c'était cela que tu voulais dire... ! »

7) Donnons notre point de vue, sans tomber dans l'émotionnel (les crises de larmes). Nous les femmes, lorsque nous sommes frustrées, nous nous mettons parfois à pleurer sans contrôle et notre mari éprouve cela comme de la manipulation.

8) Complimentez votre mari souvent, apprenez à anticiper son côté sensible. Si nous ne faisons que nous plaindre et relever ses points négatifs ou ses échecs, il pourrait en arriver à la conclusion que je suis une femme qu'il ne pourra jamais contenter.

9) Prenons-nous par la main et demandons au Seigneur de nous aider à régler notre dispute. Ce qui est merveilleux dans la prière, c'est que les 2 conjoints se placent alors automatiquement dans une position de recherche de la face de Dieu, pour rechercher sa sagesse et la conduite de Son Esprit et pour lui répondre. Au lieu de compter sur notre propre sagesse, nos propres forces, demandons au Seigneur de nous aider à communiquer avec notre époux ou notre épouse d'une manière qui le glorifie, et faisons-lui confiance. Le Seigneur ne désire que le meilleur pour tous les deux.

Conclusion: Où en est votre vie de couple ? Avez-vous de la peine à communiquer avec votre conjoint ? Si vous avez laissé des sentiments d'amertume s'accumuler dans votre cœur durant des années, il est vital et primordial de vous en débarrasser au plus vite. Jésus a la pouvoir de nous pardonner tout ce que nous nous sommes fait l'un à l'autre et de nous libérer de tout sentiment de culpabilité. Ne perdons pas espoir.

La chose la plus importante pour chacun d'entre nous est de sauver notre foyer, notre couple s'il est en péril. Remettons au Seigneur chacune de nos émotions présentes, et passées. Il saura les gérer et les apaiser. Rappelons-nous aussi que dans chacun de nos couples les conflits, les tensions sont inévitables.

Le Seigneur connaît nos fragilités respectives. Apprenons donc à gérer correctement chacun de nos conflits, le Seigneur nous y assistera. Ces quelques conseils vous aideront certainement à faire de votre couple un foyer en bonne santé, stable, fort et heureux. Que le Seigneur nous aide et faisons chacun notre part, ce qu'il attend de nous.

13 attitudes générales pour prévenir des conflits et des disputes dans votre couple

- 1) Ecouter : avoir une oreille plus attentive pour écouter ce que dit notre conjoint
- 2) Encourager : l'encourager souvent, relever ses qualités, ses points positifs.
- 3) Avoir des moments d'intimité : prendre le temps de passer des moments agréables, de détente ensemble.
- 4) Vous protéger l'un l'autre : en établissant des limites au vocabulaire que vous employez (par exemple : éviter à tout prix le mot divorce).
- 5) Etudier le comportement de son conjoint : cherchez à connaître de mieux en mieux qui est la personne que vous avez en face de vous et avec laquelle vous vivez.
- 6) Chercher à satisfaire ses besoins : à les connaître d'abord et à y pourvoir le mieux possible.
- 7) Savoir passer sous silence : les accrocs mineurs et ne chercher à vous expliquer que sur les choses importantes.

- 8) Apprendre à exprimer : vos reproches, vos griefs tout en cherchant à favoriser la réconciliation, plutôt que la vengeance.
- 9) Admettre : votre part de responsabilité avant de pointer sur celle de votre conjoint.
- 10) Ne pas réagir : de façon exagérée à un simple incident.
- 11) Ne pas : partir du principe que l'autre a toujours tort.
- 12) Eviter : de faire de grands gestes en criant, cela énerve plus encore.
- 13) Ne pas : se mettre à boudier, mais pardonner. Eviter la bouderie. Que le Seigneur aide chacun de nous à rendre notre conjoint heureux, à s'oublier soi-même pour aimer et servir celui ou celle que le Seigneur nous a confié.

Nous honorerons ainsi celui qui a institué le mariage pour en faire une aventure harmonieuse qui le glorifie. Avec notre créateur à nos côtés, tout est possible. La chair est faible, mais l'Esprit de Dieu veut nous aider et nous vivifier ; son désir est qu'en tant que couple, nous le glorifions par notre vie commune !

Les droits de la femme sur son mari

Un homme doit être juste et équitable envers sa femme. Le mari et la femme sont complémentaires. Ils ne peuvent pas s'en sortir dans la vie en s'en tenant strictement à des lois littérales.

Leurs agissements doivent plutôt se faire dans l'esprit de ces lois.

Les droits de la femme sont les suivants :

1. Elle a le droit d'être prise en charge au niveau de l'alimentation, de l'habillement, du logement, de la santé et de toute chose traditionnellement requise pour une femme.
2. Son mari doit lui accorder la préférence sur toute autre personne. Par exemple, la prise en charge financière de l'épouse passe avant celle des parents, lorsque le mari n'a pas les moyens de s'occuper des deux.
3. Le mari doit traiter sa femme avec douceur et remplir son rôle de chef de famille de manière pédagogique.
4. L'amour de son épouse caractérise un bon mari. effet : « Il a placé entre vous de l'amour et de la miséricorde.

10 signes qui prouvent en une seconde que vous êtes cocu

C'est l'été, ça sent les vacances et j'en profite pour écrire sur un sujet de saison : **l'infidélité** ! A une époque où 75% des personnes en couple avouent tromper leur conjoint, la question que chacun est en droit de se poser est la suivante :

« Fais-je partie des 25% restants ? »

A priori, les statistiques sont contre vous ! Aujourd'hui, je vous dévoile une méthode simple, efficace et gratuite qui vous permettra de savoir en un instant si c'est le cas ou non.

1- Votre copain change de parfum : vous êtes cocu

Commençons par les changements physiques. Si votre copain se fichait de son apparence, et qu'aujourd'hui il achète des parfums, des chemises, va chez le coiffeur ... c'est le signe qu'il se sent à nouveau attirant. Il veut plaire à quelqu'un.

Raisonnons par élimination :

1- Il est en couple avec vous depuis longtemps, ce n'est donc PAS VOUS qu'il souhaite séduire car il vous considère comme acquise.

2- Il a une nouvelle voisine de bureau. Il veut LA séduire.

Donc : vigilance !

2- Votre copain sort prendre des bières au lieu de mater une télé réalité avec vous

Si vous ne faites plus ensemble les activités que vous aviez l'habitude de faire, c'est un deuxième signe de changement. Cela peut indiquer que votre chéri(e) s'intéresse à quelqu'un d'autre et qu'il préfère passer du temps avec l'autre plutôt qu'avec vous.

L'idée encore une fois, c'est de détecter des changements de comportement.

3- Vous revenez de chez le coiffeur à la mode de votre quartier (2 mois de réservation à l'avance) avec brush coloration à 200 euros, mais il ne remarque rien ...

En effet, si votre conjoint vous trompe, il aura tendance à moins vous regarder. Mais attention, car parfois c'est également l'inverse: il peut vous faire des nouvelles suggestions pour votre look, car il a vu mieux ailleurs et il essaye de reproduire la même chose sur vous.

5- Vous organisez un dîner aux chandelles parfumées à la vanille des îles (pour lui rappeler notre nuit de nocce à la Réunion), et en arrivant dans votre appartement il vous demande s'il y a une panne d'électricité

Malgré tous vos efforts pour ressouder votre couple, il a l'air complètement indifférent et c'est frustrant.

6- Il vous demande si sucer c'est tromper ...

Ca y est, sa mauvaise conscience commence à le travailler et il vous pose des questions différentes de d'habitude. « Ma chérie, tu penses quoi de l'infidélité ? » ou « Si un jour tu apprenais que je te trompais, tu ferais quoi ? ». Il prend la température pour savoir à quelle sauce il va être mangé le jour où vous le découvrirez. Idem si il se renseigne sur les clauses de votre contrat de mariage.

6- Il arrive avec un bouquet de fleur, sans raison apparente.

La majorité des «trompeurs» ont mauvaise conscience. Vous aurez donc certainement le droit à une multitude de cadeaux et de petites attentions : fleurs, bijoux, parfums, ... Ceci pour deux raisons: la première c'est qu'il s'éclate sexuellement dans sa nouvelle vie et ça le rend heureux. Quand on est heureux on fait des cadeaux. La seconde c'est qu'il pense qu'il vous fait du mal (alors que vous ne savez pas qu'il vous trompe) et qu'il se pardonne lui-même son infidélité en vous gâtant.

7- Il vous fait des cadeaux sans raison; il a changé ses mots de passe; il ne lâche plus son téléphone.

8- Il n'a plus aucun désir sexuel; il a changé de look

9- Vous ne faites plus rien ensemble

10- Il ne fait plus de projet

Que faire face à ce comportement d'infidélité

1. Pourquoi vous est-il infidèle ?

Cherchez à comprendre pourquoi il va voir ailleurs ?

Qu'a-t-il **besoin** qu'il ne trouve plus dans votre couple ?

Veut-il se prouver à lui-même qu'il peut encore séduire ?

La **routine** du sexe dans votre couple ?

La **peur** de vieillir ?

La **vengeance** ? De qui ? De quoi ?

Le plaisir de **l'interdit** ?

Fuir la parentalité ?

Un problème **maladif** ?

Voici un article à relire pour mieux comprendre ce qu'est l'infidélité : l'infidélité dans le couple.

Cette première étape est importante car elle vous permet de vous concentrer sur les besoins qui se cachent derrière l'infidélité de votre mari au lieu de vous laisser envahir par vos émotions (la colère et la culpabilité).

2. Apprenez son langage d'amour

Je vous conseille de lire ce livre : Les 5 langages de l'amour

Je vais faire la chronique du livre en Aout : abonnez-vous à la newsletter pour être tenu au courant.

Vous y apprendrez comment communiquer votre amour à votre mari.

Il y a **5 façons** différentes de donner son amour :

1. les services rendus,
2. le toucher,
3. les cadeaux,
4. les moments de qualité,
5. les paroles valorisantes.

Quel intérêt de donner son amour à une personne qui vous est infidèle ? Gary Chapman explique que nous avons en chacun de nous un **réservoir d'amour**.

Lorsque celui-ci est vide, nous pouvons essayer de le remplir grâce à une tierce personne : la maîtresse ou l'amant.

Lorsque vous connaîtrez le langage d'amour principal de votre conjoint, vous connaîtrez la meilleure façon de le remplir d'amour.

Si le réservoir d'amour de votre conjoint est plein, il sera **comblé** et ne voudra **plus voir ailleurs** !

Et encore plus fort ! Il voudra à son tour vous donner de l'amour et remplir votre propre réservoir d'amour ! C'est pour cela que vous devez connaître votre **propre langage**.

Par la suite, vous pourrez demander à votre mari de vous communiquer votre amour de cette manière.

3. Occupez-vous de vous

Ce moment d'infidélité est une **épreuve** qui vous demande beaucoup d'énergie. Il est important que vous ailliez assez de force et de recul pour traverser ce moment douloureux. Prenez des vacances pour vous **reposer** et faire le **point**. Sortez, aller voir des gens qui vous font du bien.

Faites des activités qui vous détendent, vous ressourcent: musique, peinture, sport, méditation, prière, etc...

Faites-vous belle et séduisante.

Revoyez vos ami(e)s. Le but est double : vous **ressourcer** et **créer un manque** pour votre mari.

Souvenez-vous de cette phrase : Fuis moi je te suis, suis moi je te fuis.

Astuce : Écrivez toute votre tristesse et votre colère dans un cahier. Évitez les accusations envers votre mari.

Décrivez simplement vos propres **sentiments** et vos **besoins**.

4. Comment garder l'espoir et la force

Retrouvez vos vieux albums photos. Remémorez-vous tous les bons moments depuis que vous vivez ensemble.

Écrivez tous vos bons **souvenirs passés** dans votre cahier.

Écrivez également tout ce que vous souhaitez réaliser avec votre mari : **vos futurs projets**.

Le but est d'avoir une réponse claire à la question :

Pourquoi je me bats pour mon couple ?

Ces infidélités sont une épreuve, il est important de savoir d'où votre couple vient et où il va.

5. Reprenez du temps pour vous deux

Arrivé à ce stade :

- Vous savez pourquoi il vous trompe,
- Vous savez comment remplir son réservoir d'amour,
- Vous vous êtes occupé de vous : vous êtes épanouie et heureuse (votre bonheur et votre sourire attirent même les autres hommes). Votre joie rayonne sur vous et votre mari se demande ce qu'il s'est passé ?
- La distance a créé un manque chez lui.

Choisissez au minimum un **rendez-vous hebdomadaire** pour vous occuper de vous deux.

Par exemple tous les vendredi soirs.

Pas de télé, mais une soirée resto, une balade, un sport à deux.

Des exemples ici : idées d'activité pour les couples.

Le but est de vous retrouver et de passer du bon temps ensemble.

Ne le forcez pas à parler de ses infidélités.

Quand vous aurez recréé un **climat de confiance**, c'est lui-même qui viendra vous en parler. Cela se fera naturellement dans vos moments d'échanges.

6. Acceptez le changement

Vous comparez votre couple aux débuts de votre relation.

Votre couple n'est pas le même et ne sera plus jamais le même.

C'est tout à fait **normal**. C'est le cas dans toutes relations. Les gens changent et les couples changent également.

Le couple est un **organisme vivant en constante mouvance**.

Né comparez pas votre relation actuelle à celle que vous vivez actuellement.

Même cette situation actuelle que vous vivez sera différente dans 5 ou 10 ans.

7. Un dernier conseil

Arrêtez d'essayer de prouver à votre mari son infidélité.

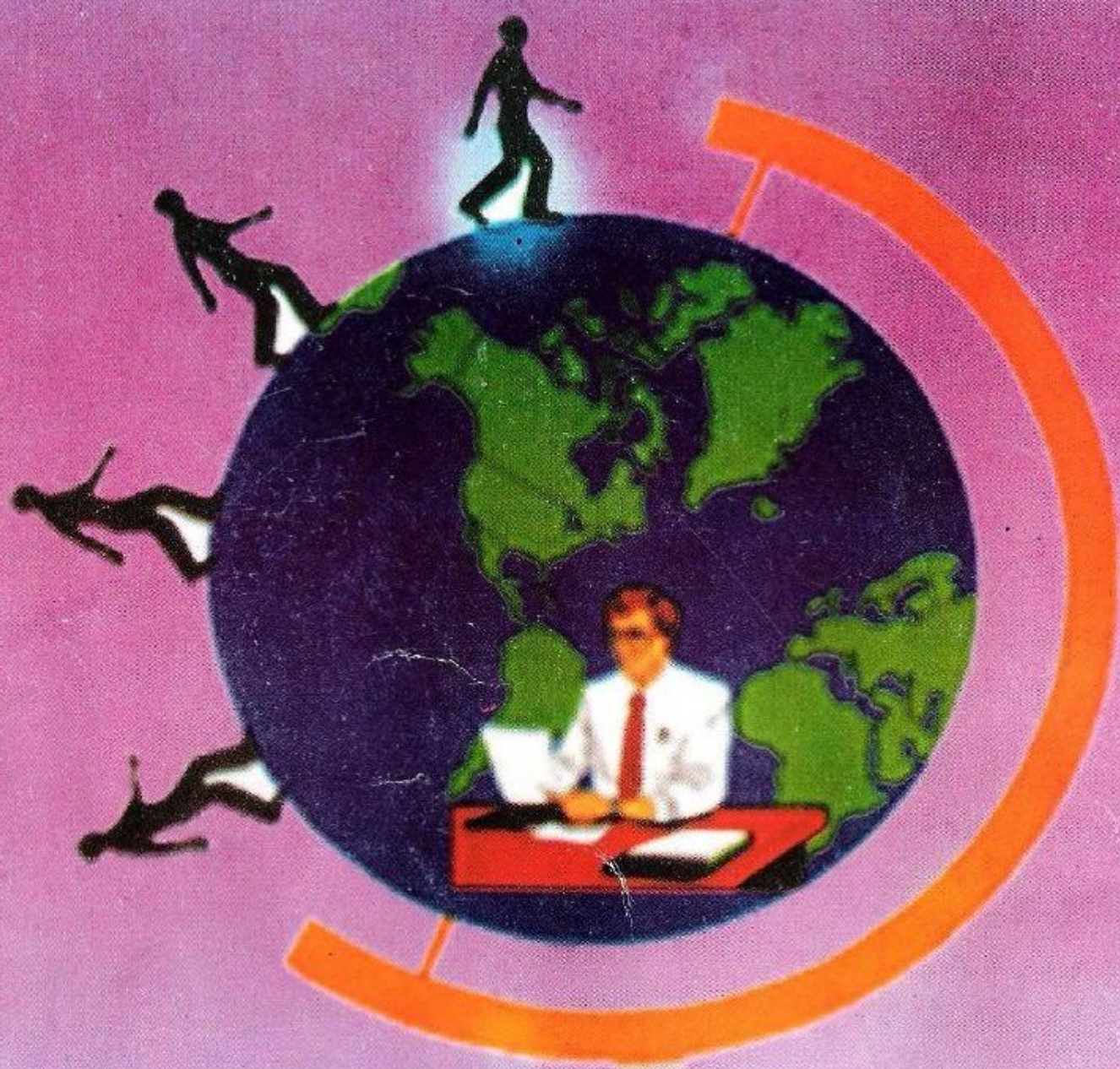
Il est dans le **refus**.

Lorsque vous aurez reconquis votre mari (car c'est bien de cela qu'on parle), il vous demandera pardon mais vous vous l'aurez déjà pardonné.

Ce ne sera **pas facile**, mais votre **volonté** et votre **courage** vous aidera à reconquérir votre couple.

Quand vous aurez traversé cette épreuve, votre couple sera encore **plus fort qu'avant** !

Et vous pourrez en être fière !



AJEPAD

Les Editions AJEPAD

95 15 38 81