

FICHE CONSTRUCTION DU COUPLE

1°/ Ce que l'on a vécu pour l'instant était pour beaucoup sous l'emprise du Yetser Ara, donc on rase le passé pour se donner une vraie chance, une chance nouvelle qui ne soit pas entachée par le passé. Il y aura des dizaines de redémarrages.

2°/ On se crée une ligne de crédit. Chacun donne à l'autre un certain droit à l'erreur. On regarde l'autre positivement.

3°/ Pour lutter contre le Yetser Ara, le non contrôle et le laisser aller, on se met en position de **Projection**. C'est à dire qu'à chaque fois que je fais, que je dis, que je pense quelque chose, je dois me demander : qu'est ce que je gagne ? Qu'est ce que je perds à faire cela ? Si je vois que je vais détruire et non pas construire, je laisse tomber.

4°/ On met dans la maison un esprit **POSITIF**. Plus de railleries, d'attaques, de pressions. On sourit, on encourage, on avance. Tout ce que l'on peut obtenir par la pression on peut l'atteindre par les encouragements. Avoir une relation adulte.
« Je cherche pas à gagner, je veux être bien avec toi. »

5°/ Le couple c'est ni Toi ni Moi c'est Nous. Le Nous que nous sommes en train de construire. Pour cela il faut donner une priorité au Couple : Avant la famille, les enfants, l'argent, les amis, l'orgueil etc... on met sur une feuille ce qui est important pour chacun. **Ensuite on détermine ENSEMBLE une échelle des priorités commune** (coordination). Je comprends ton souci, tu comprends le mien (solidarité).

6°/ Afin d'atteindre la fusion de nos deux êtres nous allons faire des exercices de **COMMUNION**. En effet, **plus on fera de choses ensemble, plus on aura des choses en commun DONC COMMUNION**.

Il faudra donc :

- **Créer des objectifs communs**
- **Faire des choses en commun**
- **Communiquer**
- **Écouter des cours ensemble**

7°/ Développer la solidarité

Ton problème c'est mon problème. Qu'est ce que je peux faire pour être mieux en t'aidant ?

8°/ Se donner du temps

9°/ L'ambition doit être immense mais il faut accepter l'idée que la réalisation se fera centimètre par centimètre.

10°/ En attendant, comment tenir ? La même minutie que je mettais à chercher la « petite bête » je vais la mettre à reconnaître les efforts de l'autre quelque soit leur taille. Cette reconnaissance va me nourrir et encourager l'autre en même temps.

Le Yetser Ara est notre plus grand Ennemi. « Je voudrais parler à la personne que j'ai épousé qui est juste derrière vous ».

11°/ Tenir compte de la sensibilité de l'autre. On n'emploiera pas un missile pour tuer un moustique. La manière est souvent plus importante et efficace que le message

12°/ Apprendre à se connaître et aider l'autre à se connaître

13°/ Ne jamais oublier que les femmes se nourrissent essentiellement de sentiments et les hommes de reconnaissance. Donc la femme a perpétuellement besoin d'être rassurée sur l'intensité des sentiments de son mari et le mari a besoin de la reconnaissance et de l'admiration de sa femme. Au travail !

14°/ PRIER HACHEM POUR QU'IL NOUS AIDE A REUSSIR NOTRE CONSTRUCTION DE COUPLE