

Comment retomber amoureuse du même gars pour le reste de votre vie ?



Est-ce possible de retomber amoureuse du même gars ?

De ne pas devenir un vieux couple ennuyeux et routinier ?

Est-ce possible qu'au lieu de stagner et survivre à la vie à deux, notre amour grandisse ?

Dans quelques semaines, mon mari et moi célébrerons 23 ans de mariage.

Certaines saisons de notre vie à deux gagneraient certainement le prix dans la catégorie du 'Pire'. Mais je dirais qu'à mes yeux, le meilleur était présent même dans les périodes les plus douloureuses de nos vies !

Il y a de cela quelques années, lorsque notre fils Mathis fut diagnostiqué atteint d'une leucémie, notre infirmière s'est assise avec nous pour nous expliquer le processus des traitements et nous a invités à prendre soin de notre couple, car entre 70 et 80% des gens se séparent après que leur enfant ait été diagnostiqué atteint d'un cancer.

J'aimerais vous offrir quelques clés que nous avons mises en place et qui nous ont permis de ne pas faire partie de ces tristes statistiques :

1. Cultiver le respect

Vous vous rappelez les débuts de votre relation ?

Vous passiez sûrement des heures et des heures à vous parler, vous tenir par la main, vous regardez dans les yeux ? :)

Au fil du temps, avec les enfants, les tâches et les responsabilités qui s'ajoutent à notre liste de choses à faire, il est facile d'être embourbé par le quotidien et de se perdre de vue.

Tout d'abord il est crucial de se démontrer de l'intérêt au quotidien.

Passer du temps de qualité ensemble en s'intéressant à l'autre (par exemple, en posant des questions sur sa journée, les choses pour lesquelles il est fier, ce qu'il trouve plus difficile, ses rêves etc..).

Un autre élément pour cultiver le respect envers notre conjoint est d'être empathique.

Comprendre sa souffrance, saisir ce qui le rend vulnérable, nous aide à être plus compréhensif, compatissant et à mieux l'encourager.

S'ouvrir et être vulnérable, demande du courage, mais c'est ce qui va ouvrir la voie à une relation belle et profonde.

Quoi qu'il arrive, même si c'est le ciel qui nous tombe sur la tête, ne jamais oublier que nous sommes dans la même équipe ! L'ennemi à éliminer n'est pas notre conjoint ! On se bat ensemble contre: X !!

2. Ne pas se prendre pour acquis

Il faut prendre le temps d'apprendre à se connaître et se découvrir à nouveau, et non prendre pour acquis que l'on sait tout de notre conjoint.

Nous sommes en constante évolution. Si mon mari s'attendait à ce que je reste exactement comme j'étais à l'âge de 19 ans, je me sentirai prisonnière d'une identité et d'une réalité qui ne me ressemble plus !

Il est crucial de grandir et changer ensemble. On s'ajuste et on détermine ce que l'on veut au fur et à mesure ce qui nous permet de rêver et construire une vie qui nous ressemble !

Tout le monde a besoin de reconnaissance, et spécialement notre conjoint ! De lui mentionner régulièrement les choses que l'on admire et que l'on aime de lui ne fera que nous rapprocher !

C'est facile sur les réseaux sociaux de 'liker' quelqu'un, mais au quotidien notre conjoint en a aussi besoin ! :)

3. Parler son langage d'amour

Vous êtes peut-être familier avec les cinq langages d'amour du docteur Gary Chapman qui sont :

Les paroles affirmatives : Utiliser des paroles pour valoriser l'autre.

Les cadeaux : Aimer en offrant une pensée ou un cadeau.

Les services : Démontrer de l'amour en rendant service !

Le toucher : Aimer à travers les câlins ou les bisous.

Le temps de qualité : Sentir que l'autre nous offre toute son attention.

Il est crucial de déterminer comment on se sent le plus aimé et découvrir le langage d'amour de notre tendre moitié afin de se parler dans la langue amoureuse qui nous est propre !

Mon mari Sébastien et moi aimons bien nous poser cette question:

'En ce moment, sur une échelle de 1-10 (10 étant le plus élevé) à combien te sens tu aimé?

Si l'un de nous répond 6-7, ça signifie qu'il faut investir un peu plus dans le langage qui est le sien

4. Parsemer la routine de merveilleux

À deux, vous êtes l'auteur de votre histoire d'amour.

Il est vrai que vous avez assez peu de contrôle sur les circonstances et événements de vos vies, mais ce qui est vôtre est la façon dont vous allez vivre, votre attitude et le niveau d'amour que vous allez investir dans votre union !

Aimer de façon intentionnelle ! Se démontrer de l'amour enrichit et embellit notre quotidien et notre relation.

Une des choses que j'aime particulièrement chez mon mari est qu'il est très attentionné ! Par exemple, lorsque notre fils était malade, je passais parfois de très mauvaises nuits à l'hôpital, à veiller sur lui le temps que sa douleur s'estompe !

Au matin, Sébastien qui avait dormi à la maison pour prendre soin de notre fille venait me rejoindre à l'hôpital et m'amenait un café bien chaud, et des petits trucs réconfortants de la maison. Sa sollicitude me touchait.

Ne pas attendre que les circonstances soient parfaites ! Pour nourrir et approfondir notre relation, la fréquence et la simplicité valent mieux que de compter sur les rares moments 'parfaits' de nos vies !

Quand notre fils était hospitalisé, on passait la journée à s'occuper de lui, mais chaque soir, une fois qu'il était endormi, on allait s'asseoir tout près de la chambre et on bavardait...une heure, deux heures..

Ce n'était pas glamour mais on peut se créer des coins pour connecter n'importe où, même dans un hôpital avec un enfant qui lutte pour sa vie !

Il faut profiter du présent, c'est la seule garantie que l'on ait !

[Naomi Charbonneau](#)
[Famille & co](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

923 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com