

A large, soft pink watercolor splash is centered on the page, enclosed within a thin gold circular border. The background is a collage of various pink and white hexagonal tiles, some featuring subtle gold veining.

COUPLE EN *Crise*

COMMENT Y FAIRE FACE ?

Ce Ebook est né à travers un constat connu de tous. Il y a de plus en plus de divorce. En France 50% des couples finissent par un divorce, nous préférons égoïstement ou non nous centrés sur nos émotions sans lire dans le coeur de notre partenaire. Il y a une citation que j'apprécie beaucoup et que j'utilise souvent à travers mes Ebooks :

« AUCUNE RELATION N'EST
SANS NUAGES. MAIS VOUS
POUVEZ PARTAGER LE MÊME
PARAPLUIE ET SURVIVRE
ENSEMBLE À LA TEMPÊTE »

Un couple c'est une équipe, c'est une fusion entre deux coeurs, deux âmes éternellement reliées l'une à l'autre. Il y a une légende chinoise qui se reproche de la notion du Mektoub amoureux.* La légende raconte qu'à notre naissance nous avons un fils rouge invisible attacher à l'auriculaire (qui est relié au coeur) .

À l'extrémité de ce fil rouge il y a notre destinée. Et tout le long de ce fil rouge des noeuds rattachés à d'autres fils rouges qui représentent des étapes qui symbolisent nos rencontres, nos épreuves, nos apprentissages.

*J'appelle le Mektoub amoureux le fait d'être destiné à quelqu'un quoi qu'il puisse arriver nous sommes reliés à cette personne car c'est écrit.

Chaque relation est écrite et a un but. Si aujourd'hui tu es uni avec cet homme c'est pour une raison bien précise : Celles de rechercher à travers ton mariage la satisfaction de ton Créateur.

Et forcément durant ce long voyage tu rencontreras différentes étapes et épreuves qui t'amèneront à te surpasser et à grandir.

Si tu penses que ton couple est en crise et qu'il a besoin d'être sauver ce ebook est un bon départ pour y parvenir. Il ne te suffira pas de le lire, tu dois faire un véritable travail sur toi-même. L'ensemble de mes books est des ouvrages didactiques qui nécessite une réelle réflexion, une appropriation.



Nous vivons en couple pour être heureux, c'est une évidence. Nous avons tous notre propre définition du bonheur et il est important que tu notes dans ton journal quelle est ta définition du bonheur à deux.

Cet exercice te permettra de cibler tes besoins et ce que tu attends mais aussi ce qui te manque au sein de ton couple.

L'amour est relié au bonheur.

Penses-tu être heureuse aujourd'hui ?

Pour être épanouie dans son couple il faut garder à l'esprit que tu es une identité propre et que ton partenaire a son identité propre.

Tu dois être épanouie et heureuse seule avant de chercher à faire fusionner ton bonheur avec ta moitié. En tant que musulman notre première source de bonheur réside dans notre diné.

Rapproches-toi de ton Créateur et entoure-toi de personnes qui pourront t'épauler dans l'évolution de ta foi et tes actes?

Après cela concentres-toi sur tes objectifs de vie, que souhaites-tu faire le restant de ta vie ? Regarder les secondes, les minutes, les heures, les jours, les mois et les années passées ou profiter de chaque instant pour savourer la vie .

Nous sommes décisionnaires de nos vies.

Bouscule ton quotidien et prends les choses en main pour trouver la paix intérieure. Selon moi le bonheur réside dans la simplicité, dans la douceur et dans le partage. C'est subjectif alors défini le bonheur et impose le dans ta vie. Il est te essayer de concevoir l'amour en l'associant à sa fonction principale qui est d'augmenter votre bien-être au quotidien.

Quand je demande aux couples en difficulté pourquoi ils souhaitent sauver leurs relations ?

90% des personnes répondent « parce que je l'aime ».

Pour aller plus loin je demande par la suite : « Pourquoi penses-tu l'aimer? ».

Leurs réponses est : « Parce que je me sens bien avec lui/elle ».

C'est ainsi que nous identifions que la notion de bien-être est primordiale au sein d'un couple. Nous pouvons affirmer que l'objectif principal, notre besoin profond est d'être heureux auprès de notre partenaire.

À présent prend le temps de savourer chaque instant de bonheur plutôt que de chercher chaque faille et une multitude de preuves d'amour venant de l'autre.

Demande toi à quel moment tu étais heureuse dans ta relation.

Depuis quand les choses ont-elles changer ?

Ton coupler n'as pas toujours été en crise, tu as vécu des moments inoubliables auprès de lui. C'est tout simplement que certains virage de la vie nous font dérapier et nous adoptons des hautes et des comportements néfastes à notre couple.

Malheureusement les êtres humains sont plus enclins à retenir le négatif plutôt que le positif et c'est une grosse erreur à ne plus commettre désormais.



L'acquisition

Les sentiments sont insuffisants pour la construction d'une relation. Jamais personne n'est acquis. Et ceux la même après un mariage et des beaux enfants.

D'une part car il faut entretenir votre relation mais également car les besoins de chacun évoluent au fil du temps et qu'il est nécessaire de conserver ses efforts.

Je vous dis souvent de toujours faire des bilans de couple, environs tous les 3 mois afin de visualiser vos objectifs personnels et en couple.

Ce bilan vous permet d'échanger sur vos envies, vos projets, vos désirs et vos rêves. Vous n'êtes plus celle que vous étiez au début de votre mariage et c'est pareil pour Mr. De ce fait vous êtes au quotidien dans l'apprentissage de l'autre.

La vie de couple n'est pas simple et elle demande des efforts continus cependant ce sont des efforts réalisables alors ne te décourage pas. Cela demande du temps, de la patience, des concessions et une grande remise en question.

Tout cela te permet de grandir et de murir à travers ton mariage. Je te conseille de prendre connaissance du Ebook : « 30 jours pour améliorer sa routine de couple » afin de bousculer vos habitudes et d'adopter une routine saine.

Bousculons ton quotidien

Nous avons très souvent peur de bousculer notre vie, il faut que tu élimines cette tendance à te satisfaire de ce que tu as en espérant vouloir plus sans jamais sortir de ta zone de confort.

Ton couple est en crise, ne reste pas passive et agis !

La première erreur consiste simplement à NE RIEN FAIRE. Nous nous trouvons différentes excuses pour appuyer notre comportement.

La plus courante est celle de ce dire.

« C'est toujours moi qui fais le premier pas alors je ne ferais plus rien désormais c'est à lui de faire les causes pour que ça aille mieux ».

De cette manière tu oublies de placer ton intention première dans la recherche de la satisfaction d'Allah. Peu-importe qui revient l'important aujourd'hui c'est de faire le nécessaire pour les choses changent et que vous alliez de l'avant.

Alors oui bien sûr que Mr doit y mettre du sien et faire aussi des efforts mais n'attend pas après lui pour t'améliorer.

Prend consciences qu'un couple repose sur des bases solides et que vos peurs ne sont en réalité pas si difficiles à franchir. Chaque situation dépend de votre état d'esprit.

N'en fais pas des tonnes, et prend le temps face à chaque situation de prendre du recul sur ce qu'il se passe et sur ce qui ne va pas. Si Mr n'est pas encore prêt à avoir cette maturité, ne l'attend pas et gère les situations conflictuelles avec calme.

N'extrapole pas et ne fais pas de crises tant qu'elles n'existent pas. Les crises surviennent souvent d'un manquement dans la compréhension des besoins de l'autre. C'est pour cela que parfois il est important de ne pas se focaliser sur soi mais plutôt sur les sensations de l'autre.

Nous allons faire un exercice de visualisation pour cibler les problématiques récurrentes dans votre couple. Il permettra de se centrer sur l'autre et de comprendre ses besoins pour y répondre.

Prends note des reproches que Mr te fait au quotidien et Les sensations qu'il a dû ressentir.



Nos peurs et nos bases

Très souvent la peur de perdre notre moitié nous pousse à adopter des comportements néfastes qui au final nous fait faire couler le navire.

Cette crainte est d'autant plus grande lorsque nous avons un manque de confiance et d'estime de soi. Il est très important de travailler sur ces points pour que tu puisses être épanouie au sein de ton couple.

Nous l'avons vue dans le workbook sur la « stratégie de couple » disponible en bonus sur l'Institut Femmes d'exception.

Créer sa stratégie de couple est primordiale afin d'avoir des bases solides et de ne pas tomber dans l'incompréhension. Au début les bases se créent naturellement. De par nos habitudes, notre personne, nos échanges.

En réalité si tu réfléchis profondément à ta relation tu es en totale capacité d'identifier les « codes » de vie de ton chéri.

Le mariage c'est aussi des compromis, en établissant votre base, votre « mode d'emploi sentimental » même si ce n'est pas si simple que cela, sachez que 70% de vos problématiques seront résolus.

Il y a une chose importante que j'aimerais souligner. Nous avons tendance à vouloir devenir des épouses parfaites pour plaire à l'autre et nous nous modulons selon la vision des choses de notre partenaire.

La problématique dans ce comportement c'est qu'à la longue tu n'es plus toi-même et tu donnes trop. Partager beaucoup d'amour avec son mari est bon mais en donné trop sans se soucier de tes besoins et de ton bien-être, ce n'est pas sain.

Partage ton monde avec lui et accepte les désaccords afin que vous façonniez votre propre univers.



Prends un temps pour répondre à ces questions pour cibler la base de ton couple.

QUI S'EXCUSE EN PREMIER APRÈS UNE DISPUTE ?

QUI EST LE PLUS COLÉRIQUE ?

QUI S'INVESTIT LE PLUS DANS LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES ?

QUI S'OCCUPE DES FINANCES ?

QUI EST LE PLUS EN DEMANDE D'AMOUR ?

COMMENT JE COMMUNIQUE MON AMOUR ?

COMMENT IL COMMUNIQUE SON AMOUR ?

QUI DIT LE PLUS DE COMPLIMENTS ?

QUI EST LE PLUS INVESTI DANS LA VIE DE COUPLE ?

Puis pose-toi c'est deux questions essentielles et pour plus de bénéfices propose lui de répondre aux questions de son coter pour rassembler vos réponses et communiquer sainement sur votre vision de couple.

**QU'AIMERAIS-TU
CHANGER DANS
TON COUPLE ?**

**POURQUOI
SOUHAITES-TU
CES
CHANGEMENTS ?**


$$1 + 1 = 3$$

Je t'ai expliqué que tu es une entité et qu'il est une entité. Vos deux entités réunies vous créez une vie de couple. Faire des erreurs est naturel, d'autant plus que la gestion des émotions vient avec le temps et c'est une notion qu'on apprend grâce à notre cheminement, notre évolution et aux nombreuses des méthodes qui sont bénéfiques.

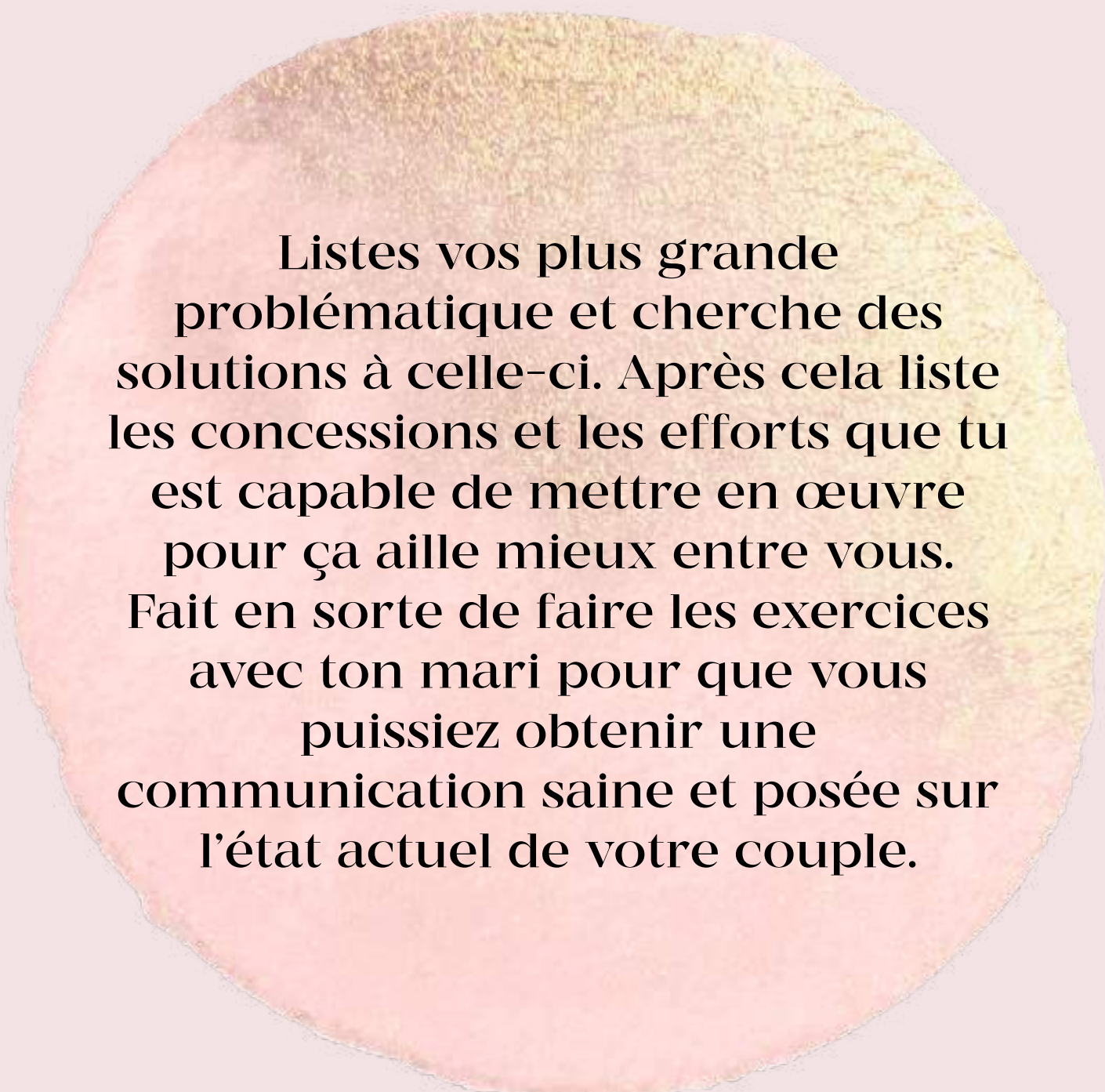
Il faut que tu garde à l'esprit que vous soyez deux entités à part entière. Si tu as tendance à vouloir fusionner avec l'autre fais attention à ce piège car tu finiras par l'étouffer, jusqu'à le faire totalement fuir. Avoir des projets personnels est primordial pour une vie de couple épanouie. Construit toi de ton côté, suis tes rêves et accepte que lui aussi construisent ses rêves.

En consultation quand on me demande comment créer de la complicité en couple, j'explique que pour créer de la complicité il faut paradoxalement créer de la distance. Je compare souvent les hommes à des ours, ils ont le besoin de se retrouver seul, très souvent à des moments où nous avons le besoin de « fusionner avec eux ».

Par exemple quand Mr rentre du travail tu va instinctivement le voir et lui demander comment il va ? Si le repas était bon . Si sa journée c'est bien passé . Pour toi c'est le moyen de lui communiquer ton attention et ton amour, pour lui c'est de l'intrusion.

Imagine un périmètre autour de lui qui signifie son espace personnel. Apprends à ne pas y entrer, sans pour autant ne pas t'intéresser à Mr. (Oui j'avoue ce n'est pas facile à déterminer, mais tu es capable !) Laisse ton ours se ressourcer dans sa grotte et tu verras que quand il se sera ressourcé il viendra naturellement vers toi. La grotte peut être matérialisée par son téléphone, un livre, la télé, les sorties avec les copains).

Nous avons compris que pour gérer votre crise de couple il faut dans un premier temps prendre du recul sur ta situation actuelle et de cibler tes besoins, tes attentes et celles de ton mari. La prochaine étape c'est de communiquer sur le bilan que tu as établi et de mettre en place les solutions adéquates mais pour trouver des solutions il faut cibler les problématiques.



Listes vos plus grande
problématique et cherche des
solutions à celle-ci. Après cela liste
les concessions et les efforts que tu
est capable de mettre en œuvre
pour ça aille mieux entre vous.
Fait en sorte de faire les exercices
avec ton mari pour que vous
puissiez obtenir une
communication saine et posée sur
l'état actuel de votre couple.

Les principales causes des disputes

Les réactions démesurées :

Lorsque ton chéri s'énerve pour un élément anodin, tu as du mal à contrôler tes émotions négatives et la dispute est inévitable.

Le manque de respect :

Il s'agit de la pire des sensations. Tu as l'impression de ne pas être considérée à ta juste valeur et tes nerfs se rebellent.

L'injustice :

« Fais ce que je te dis, pas ce que je fais ». Tu estimes que ton chéri est injuste et tu souhaites reconsidérer son attitude ? La crise ne sera pas bien loin.

Mieux communiquer

La communication digitale est notre premier mode de communication il passe par des mots et des paroles. J'ai écrit un Ebook très complet sur les modes de communication qui s'intitule TOME 2 : LA COMMUNICATION.

La communication est la base d'une relation épanouissante, mieux l'on s'exprime et plus nous consolidons notre relation. Lors des explications avec ton époux prend le temps de vraiment bien détailler tes ressentis et d'entrer dans les détails.

Plus tu exprimeras tes besoins et ta vision des choses, plus tu donneras la chance à ton partenaire de les combler et de te comprendre. Le principe est de mettre de l'émotion dans chacune de tes phrases que tu vas partager à Mr. Les mots ont un très grand pouvoir alors ne les banalise pas.

Lors de vos explications laissez un temps de parole à chacun sans couper l'autre afin que vous puissiez exprimer vos ressentis mais aussi recevoir celui de votre mari.

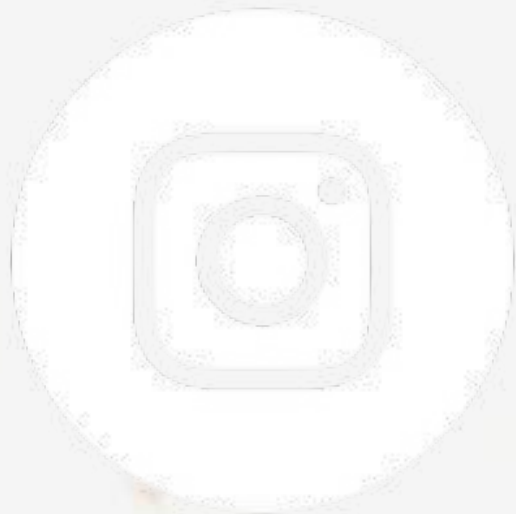
Vos explications doivent finir sur un appel à l'action. Il ne suffit pas seulement de discuter et de reprendre vos mauvaises habitudes. Et c'est votre bilan de départ qui va vous permettre de déterminer les efforts que chacun doit faire pour avancer In chaa Allah.

Ne perdez pas espoir et ne pas pointer l'autre du doigt à chaque faux pas, le monde ne se crée pas en une journée et votre couple n'ira pas mieux du jour au lendemain. Viser les efforts et l'amélioration sur le long terme pour construire une relation durable et saine.

A decorative graphic featuring a soft, pink watercolor splash in the background. Overlaid on this is a thin, gold-colored circle. Centered within the circle is the text "LA SUITE DE L'HISTOIRE C'EST VOUS QUI L'ÉCRIVEZ ...".

LA SUITE DE L'HISTOIRE
C'EST VOUS QUI L'ÉCRIVEZ ...

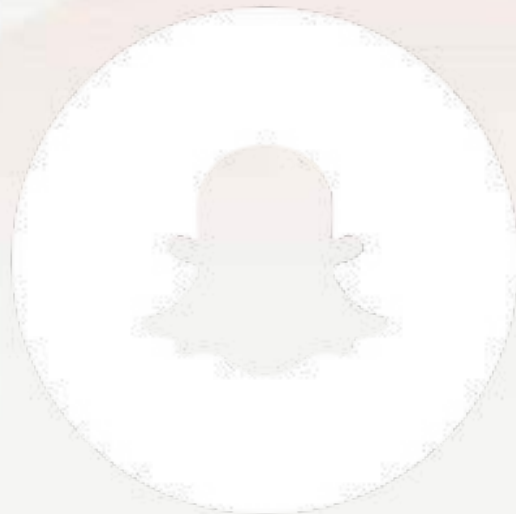
NOS RÉSEAUX SOCIAUX :



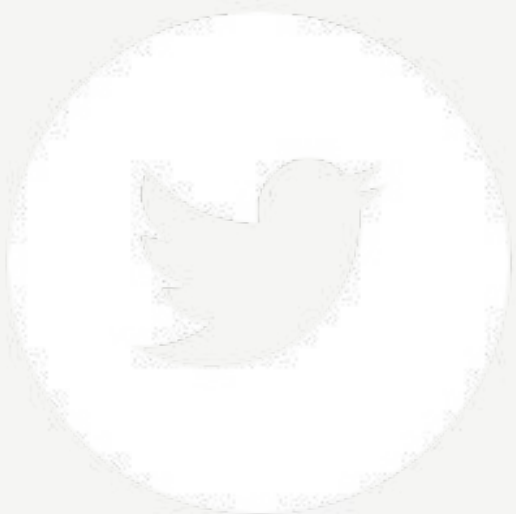
FEMMESDEXCEPTION



FEMMESDEXCEPTION



FEMMESEXCEPTION



FEMMESEXCEPTION



FEMMESDEXCEPTION.FR



FEMMES DEXCEPTION

FEMMESDEXCEPTION.FR