

AVANT-PROPOS

Lorsque l'on cherche à identifier les fondements de la vie à deux, on se rend rapidement compte que le couple dépasse les simples notions de l'amour et de l'engagement. Certes, l'amour et l'engagement permettent de faire un bout de chemin ensemble, mais la vie de couple exige que nous fassions aussi preuve de patience, de bienséance, d'humour, de partage, de largesse et de compréhension. La liste des qualités requises pour former un couple peut parfois nous sembler exhaustive. Cependant, il peut exister dans la vie de couple une forme de synergie qui nous cimente ensemble pour la vie, dès lors que nous avons bel et bien pris la décision de vivre ensemble.

Nous sommes tous des individus à part entière. Nous sommes autosuffisants, déterminés et libres. Pourquoi alors nous embarrasons-nous d'une relation de couple qui demande autant d'énergie et de compromis? Essentiellement, c'est parce que nous savons combien la vie à deux est meilleure et à quel point le couple est une source essentielle de bonheur, de partage et d'intimité. Le couple est une alliance première, un château fort qui nous confère l'assurance que nous avons notre place en ce monde. Le couple nous rappelle que nous sommes aimés et nous oblige à aimer l'autre dans toutes ses dimensions et dans tous ses états. Le couple est une œuvre d'art à laquelle nous travaillons ensemble et qui n'est jamais achevée. Le couple est un pacte solennel que nous établissons librement avec un autre être spirituel et libre. Le couple se génère et se régénère jour après jour en fonction de notre désir et de notre choix d'être là et de faire vivre cet engagement.

INTRODUCTION

En préparant cet ouvrage, j'ai voulu vous offrir une source soutenue d'inspiration et des outils pour assurer la croissance et l'approfondissement de votre vie de couple. Ceux qui sont actuellement impliqués dans une relation de couple pourront utiliser les affirmations quotidiennes et les témoignages que l'on y retrouve pour améliorer leur vie à deux et pour y puiser une plus grande satisfaction. Ceux qui ne vivent pas en couple y trouveront peut-être la force et la détermination nécessaires à l'établissement d'une relation engagée.

Le couple – Un jour à la fois n'est pas un livre de recettes ni de règles à suivre, mais une exploration de la dynamique de la vie à deux qui peut mener à certaines prises de conscience. Le couple est certes un lieu d'amour, de partage et de passion, mais également un lieu de travail et de communication qui s'actualise réellement lorsque deux individus choisissent de regarder ensemble dans la même direction. Le couple est un accord de principe fondé sur le respect et l'amour mutuels. Chaque individu est libre. Libre d'aimer ou de ne pas aimer, de rester ou de partir, de communiquer ou de ne pas communiquer, de respecter ses engagements ou de changer d'idée. Puisque nous sommes libres, le couple est une association contractuelle dans le vrai sens du terme. Ce contrat se négocie au départ et peut se renégocier périodiquement. Et parce que nous sommes libres, former un couple est un privilège et non un droit. Nous devons travailler et choisir chaque jour d'être ensemble afin de conserver ce privilège.

Dans les pages qui suivent, nous explorerons ensemble ce qui fonde la vie en couple. Comment pouvons-nous approfondir cette relation première? Comment pouvons-nous apprendre à vivre ensemble dans la joie et l'harmonie tous les jours? Comment pouvons-nous nous réaliser pleinement au sein du couple et permettre à l'autre de se réaliser également?

Plusieurs personnes ont collaboré à la préparation de ce livre en partageant leurs expériences, en nous faisant part de leurs prises de conscience, de leurs techniques, de leurs victoires et de leurs échecs. *Le couple – Un jour à la fois* n'est pas un essai théorique, mais un vibrant exposé sur la gloire et sur le défi du couple. Bon voyage!

VOICI LE DÉBUT D'UNE NOUVELLE VIE !

«Lorsque j'ai rencontré Caro, j'avais trente-six ans et j'avais l'impression que je ne trouverais jamais une femme pour moi. Je venais de mettre fin à une relation plutôt pénible. La plus récente d'une série de relations fâcheuses. En Caro, j'ai rencontré la femme de ma vie. Aujourd'hui, nous vivons ensemble et heureux, et je ne pourrais pas imaginer la vie sans elle. Je suis heureux d'avoir choisi de rester auprès d'elle et de travailler à maintenir cette relation. Certes, j'ai fait des erreurs par le passé, mais aujourd'hui je vis le moment présent et j'entrevois l'avenir avec elle. Je pourrais mettre fin à cette relation comme j'ai mis fin à d'autres, mais tout serait à recommencer.»

— PIERRE S.

La relation de couple doit être réinventée chaque jour et chaque année. La nouvelle année offre la possibilité de poursuivre notre trajet de couple. Nous avons vécu toutes sortes d'expériences et nous avons surmonté plusieurs défis. Nous pouvons profiter de ce premier jour de l'année pour renforcer notre engagement en proclamant notre désir de rester ensemble. Nous savons que la vie à deux, malgré ses hauts et ses bas, est beaucoup plus riche et satisfaisante que la vie en solitaire.

**Aujourd'hui, je profite de cette première journée de l'année
pour renouveler mon amour envers l'être cher.**

LE TRAJET

« Une relation est un processus, pas une destination. C'est un environnement interpersonnel sacré pour l'évolution de deux âmes, une expérience de l'évolution de votre conscience individuelle en présence d'un autre être humain, dont la conscience évolue également. »

— DAPHNE ROSE KINGMA

La vie de couple n'est pas un état statique. Le couple est une entreprise dynamique qui implique la participation active de deux êtres. Le couple peut évoluer lorsque deux personnes qui s'aiment et se respectent acceptent de communiquer et d'établir des buts communs. Ils acceptent de parcourir un chemin ensemble vers la réalisation de leurs objectifs communs. Au fil de leur parcours, chacun accepte d'appuyer l'autre. Si l'on entretient l'idée que le mariage ou le couple est une fin en soi, on est mal préparé pour affronter les problèmes et les barrières qui surgiront inévitablement. Si l'on perçoit le couple comme un processus, on accepte que le changement soit de la partie.

**Aujourd'hui, je vois que le couple est un processus
et non un état statique. Je dois être présent et contribuer
chaque jour à la croissance de notre couple.**
