

Le petit guide de l'amour

Des conseils pour réussir vos histoires d'amour



SOMMAIRE

1. Introduction	3
2. Réussir sa vie amoureuse	4
2.1 Qu'attendez-vous d'une histoire d'amour ?	4
2.2 De l'importance de vos critères	5
2.3 Le partenaire idéal n'existe pas.....	6
2.4 Comment savoir si c'est la bonne personne ?	7
2.5 Le choix des bons partenaires.....	8
2.6 Résister à la pression sociale	9
3. Les 6 clés qui font la différence en Amour.....	11
3.1 Soyez vous-même.....	11
3.2 Ne dites pas le contraire de ce que vous souhaitez.....	12
3.3 Communiquez avec bienveillance	13
3.4 Adaptez-vous et faites des efforts	14
3.5 Ne vous oubliez pas dans la relation	16
3.6 Ne portez pas le couple à bout de bras.....	17
4. Pourquoi est-on insatisfait dans nos relations amoureuses ?.....	18
5. C'est quoi un couple heureux ?	20
6. Articles complémentaires.....	21
7. A propos de l'auteur	22
8. Vous avez aimé ce guide ?	23

1. INTRODUCTION

Les histoires d'amour finissent mal... en général !

Mais pourquoi finissent-elles mal ?

Y aurait-il des petites choses à connaître, des comportements à adopter pour mieux réussir ses histoires ?

Pour mieux choisir ses partenaires ?

Oui !

Aujourd'hui, je vais vous donner des clés pour mieux réussir vos histoires d'amour, pour mieux identifier pourquoi vous manquez systématiquement vos débuts de relations, et pourquoi vous n'êtes pas satisfait de votre vie de couple.

Si vous êtes célibataire, ce guide vous aidera à démarrer vos relations du bon pied.

Si vous êtes déjà en couple, il vous aidera à améliorer votre histoire d'amour afin qu'elle soit plus belle à vivre ou il vous aidera à comprendre que vous méritez mieux qu'une demi-relation dans une demi-vie.

Et puisque ce guide traite de l'amour en couple, j'y aborderai également la question de l'amour et du respect de soi.

Car on ne peut pas vivre une relation épanouie et équilibrée si on ne se donne pas l'amour que l'on mérite.

C'est tout un programme et je vous propose de commencer immédiatement.

J'espère que ce guide vous plaira et je vous souhaite une bonne lecture !

Sandrino



2. RÉUSSIR SA VIE AMOUREUSE

2.1 QU'ATTENDEZ-VOUS D'UNE HISTOIRE D'AMOUR ?

Si vous souhaitez réussir vos histoires d'amour, c'est la première question à vous poser.

Si vous souhaitez trouver l'amour mais que vous ne savez pas ce que vous cherchez, vous finirez dans des histoires où vous ne serez pas heureux.

Vous devez donc déterminer quelle histoire vous souhaitez vivre et avec quel type de partenaires.

Et surtout, vous devez déterminer quel type d'histoires vous ne voulez pas.

Est-ce que par exemple, vous accepteriez une relation en tant qu'amant ou maitresse de quelqu'un ?

Si vous ne fixez pas vos limites aujourd'hui de manière claire, cela arrivera.

Ce n'est pas un hasard si je donne cet exemple. De nombreux hommes et femmes peuvent rester des années dans une situation de numéro 2, espérant que leur partenaire quitte leur mari/femme.

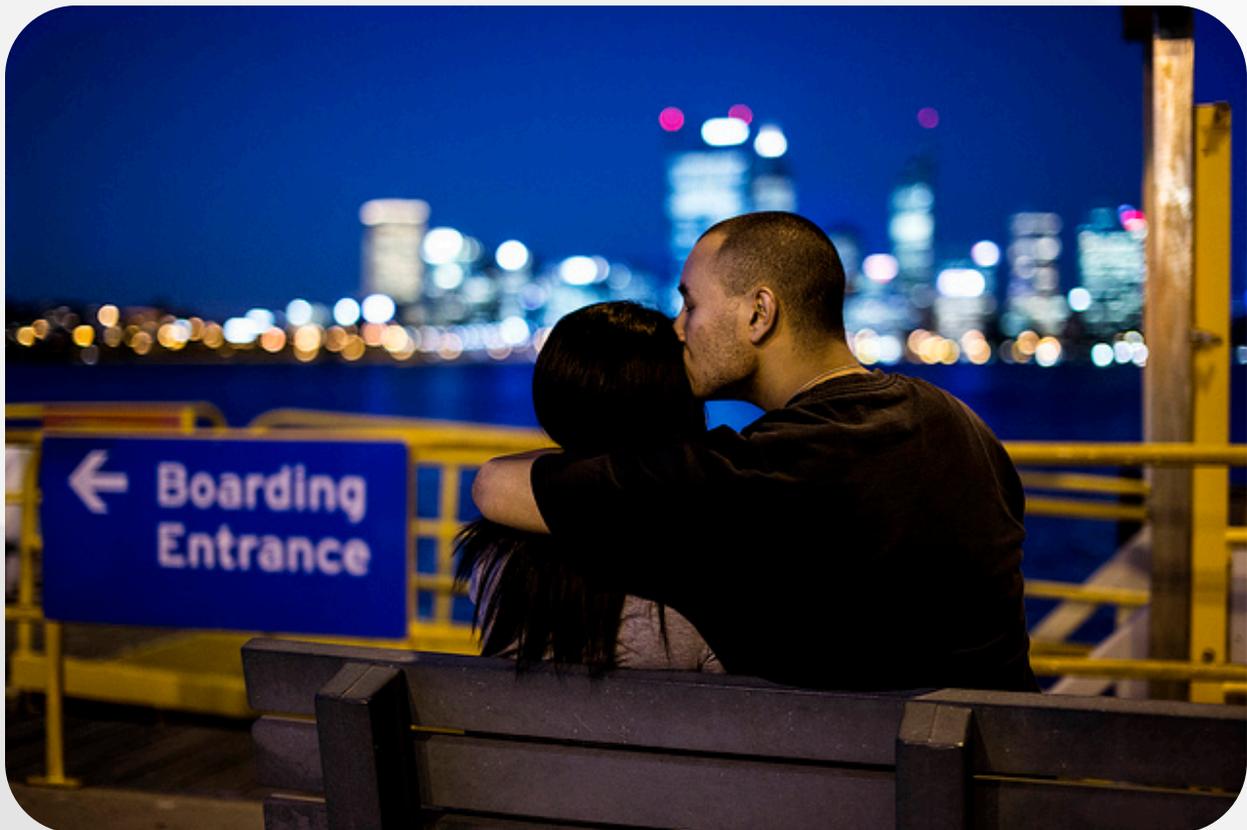
Ils attendent et sont malheureux.

Vous méritez mieux qu'une demi-relation ou d'un statut de numéro 2.

Donc définissez ce que vous voulez, ce que vous ne voulez pas et respectez vos choix.



2.2 DE L'IMPORTANCE DE VOS CRITÈRES



Lorsque vous définirez vos critères, il est important de vous poser certaines questions.

Exemples : Quel type de partenaires cherchez-vous ? Est-ce que ce type de partenaires qui vous attire est celui qui vous convient vraiment ? Quelles sont ces qualités que vous attendez ? Est-ce que ces qualités sont vraiment indispensables ? Avez-vous trop de critères ?

Prenez le temps de vous poser au calme et de répondre à ces questions. C'est un travail d'introspection qui vous sera utile, notamment pour éviter de reproduire des schémas que vous n'avez jamais analysés.

2.3 LE PARTENAIRE IDÉAL N'EXISTE PAS

Le partenaire parfait n'existe pas.

Et vous êtes loin d'être parfait, cela tombe bien.

Évitez donc de faire une liste de critères longue comme un bras. Il y a des critères importants et d'autres qui le sont moins. Ces critères sont personnels à votre recherche.

Avec le temps, j'ai remarqué que l'on a besoin de peu de critères mais que leur choix est important car si on se focalise sur les mauvais critères, on fait les mauvais choix.

Lorsque l'on a connu peu d'expériences amoureuses, on ne sait pas toujours identifier ce qu'on attend d'un partenaire.

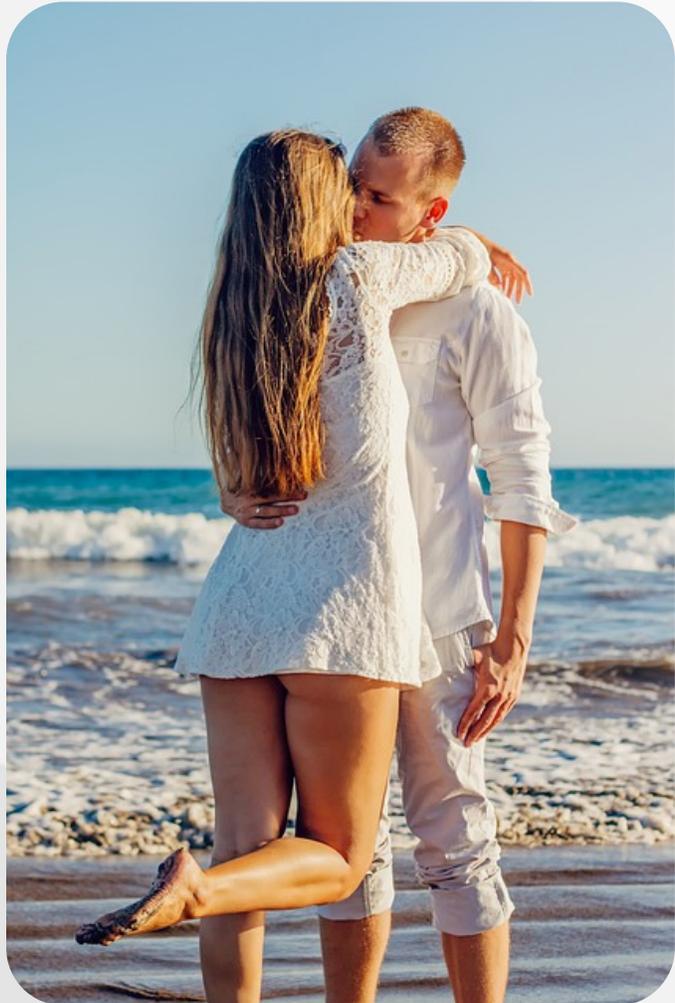
On ne sait pas si les critères du partenaire idéal nous rendront heureux ou si ces critères sont des options.

Au fur et à mesure des relations, on acquiert de l'expérience et on identifie plus facilement ce qui est important et ce qui est optionnel chez notre partenaire.

Personnellement, j'aurais aimé que ma partenaire soit passionnée comme moi de développement personnel mais ce n'est pas le cas.

Au final, je me rends compte que ce n'est pas important car ce n'est pas ce qui fera fonctionner notre relation sur le long terme.

Pour cette raison, je vous invite à reconsidérer ce qui est réellement important dans votre relation sur le long terme et ce qui l'est moins.



2.4 COMMENT SAVOIR SI C'EST LA BONNE PERSONNE ?



La bonne personne, c'est celle qui correspond à vos critères, tout simplement.

Je pense que la bonne personne, c'est aussi celle qui partage vos valeurs.

Elle doit aussi être honnête et sincère car une relation empreinte de manipulation ou de mensonge ne peut pas mener au bonheur en couple.

Et dernière chose, la bonne personne, c'est surtout celle qui vous aime et a envie d'être avec vous.

Cela peut sembler simple mais dans mon activité de coach, je rencontre régulièrement des hommes et des femmes qui essaient d'attirer des partenaires ou revenir avec des ex qui ne les aiment pas.

Alors que le critère numéro 1, c'est de se mettre avec quelqu'un que l'on aime et qui nous aime.

C'est le minimum que l'on puisse attendre d'une relation.

Soyez intransigent avec vous-même sur ce point.

Vous ne pourrez pas être heureux si vous essayez d'être avec quelqu'un qui ne vous aime pas.

Ce n'est pas agréable mais on ne peut pas être aimé de tous.

Alors oubliez ceux qui ne vous aiment pas et cherchez ceux qui vous aimeront et qui répondent à vos critères.

2.5 LE CHOIX DES BONS PARTENAIRES



Ce qui nous amène au choix des bons partenaires.

Vous savez ce que l'on dit : « Les femmes choisissent des hommes et espèrent qu'ils changeront. Les hommes choisissent des femmes et prient pour qu'elles ne changent pas » !

C'est amusant mais il y a un fond de vérité.

Vous avez déjà vu des enfants jouer et essayer de faire rentrer des carrés dans des ronds ?

Ca ne fonctionne pas.

Et c'est exactement ce qui se produit quand on se met avec quelqu'un qui ne correspond pas à ce que l'on recherche.

Si vous avez envie d'un certain type de relation et que vous choisissez le partenaire qui ne peut pas répondre à la relation que vous souhaitez, cela ne fonctionnera pas.

Si vous souhaitez un enfant et sortez avec un homme qui ne veut pas d'enfants, cela ne fonctionnera pas.

Vous ne changerez pas votre partenaire, alors choisissez celui qui vous convient plutôt que celui avec qui vous ne serez pas heureux.

Je conclurai par l'exemple d'une femme que j'ai coachée. Elle n'arrivait pas à faire s'engager les hommes dans une relation durable.

Il s'avère qu'elle choisissait systématiquement des hommes très indépendants et cherchait à les faire s'engager dans une relation où ils perdaient leur indépendance.

Cela ne pouvait pas fonctionner.

Soyez cohérent dans vos choix : acceptez votre partenaire comme il est ou changez-en.

Mais ne lui reprochez pas d'être qui il est.

2.6 RÉSISTER À LA PRESSION SOCIALE

Cela concerne les deux sexes mais je m'adresse particulièrement aux femmes : vous avez souvent tendance à penser que le mariage est une condition indispensable pour réussir votre vie amoureuse.

Et je vois de nombreuses femmes qui ont tout pour être heureuses et qui ne le sont pas car elles veulent absolument se marier.

Mais le mariage, ce n'est pas un gage de bonheur et ce n'est pas une garantie que votre partenaire restera toute sa vie avec vous.

Vous le savez, regardez autour de vous.

C'est pas parce que vous ne vous mariez pas que vous êtes moins bien que les autres femmes.

Je sais qu'il y a une grande part de rêve et de pression sociale sur le mariage. On se compare aux autres.

Si vous voyez vos amies ou vos soeurs vous marier et que vous ne l'êtes pas, il vous manquera quelque chose.



Mais vous n'avez pas moins de valeur que les femmes mariées. Arrêtez de vous mettre de la pression inutilement.

Je sais par ailleurs que la pression vient aussi de la famille car je l'ai vécu moi-même.

Quand vos parents vous rabâchent « quand est-ce que tu trouves une copine et que tu nous fais un petit-fils ? », ça fait mal.

Mais résistez à cette pression car votre bonheur ne doit pas être dépendant de ce qu'attendent les autres de vous, même de votre famille.

Donc, si vos parents ou vos amis vous font des petite remarques de ce genre, dites-leurs gentiment mais clairement que cela vous blesse et demandez-leurs de ne plus le faire.

C'est ce que j'ai fait avec mes parents et ils ne m'ont plus jamais fait de remarques.

Ne vous mettez pas de pression, c'est le meilleur moyen de ne pas être heureux.

3. LES 6 CLÉS QUI FONT LA DIFFÉRENCE EN AMOUR

3.1 SOYEZ VOUS-MÊME



Pour être heureux dans vos relations, vous devez assumer qui vous êtes.

Si vous n'êtes pas vous-mêmes et que vous jouez un rôle, c'est l'image que vous donnez de vous qui plaira à vos partenaires, pas qui vous êtes réellement.

Votre relation fonctionnera peut-être pendant des semaines ou des mois mais vous finirez par échouer car votre partenaire découvrira que vous n'êtes pas la personne qu'il a connu au début de la relation.

C'est une des raisons majeures d'échec en début de relation.

Vous attirerez les personnes qui ne vous conviennent pas et ferez fuir celles avec qui cela aurait pu fonctionner.

Donc soyez vous-même pour attirer les personnes qui vous correspondent et filtrer les personnes qui ne vous correspondent pas.

Vous ne devez pas vous faire passer pour quelqu'un que vous n'êtes pas, juste pour plaire à un partenaire potentiel.

Vous devez vous faire aimer pour qui vous êtes.

Si quelque chose ne vous plaît pas en vous, assumez-le ou changez-le.

Mais ne faites pas l'erreur de vous cacher derrière une fausse image de vous.

Et c'est dès le début de la relation que vous devez être naturel.

Car s'ouvrir de manière simple et sincère dès le début, cela permet immédiatement de donner un ton à la relation qui va persister par la suite dans votre histoire si vous sortez ensemble.

Vous lui plaisez ? Très bien. Ce n'est pas le cas, tant pis.

Mieux vaut le découvrir maintenant que dans 3 ans quand vous vous serez attaché et que vous aurez le coeur cassé en mille morceaux.

Votre vie est trop précieuse pour la perdre à jouer un rôle.

Soyez vous-même pour être heureux dans vos relations.

3.2 NE DÎTES PAS LE CONTRAIRE DE CE QUE VOUS SOUHAITEZ

Ce conseil concerne tout particulièrement les femmes.

En début de relation, vous n'avez pas forcément besoin de dire ce que vous recherchez dans la relation.

En revanche, arrêtez de dire que vous ne cherchez rien de sérieux si vous cherchez une histoire sérieuse.

Vous pensez que vous lui ferez peur si vous lui dites que vous cherchez une histoire sérieuse ?

Vous pensez que s'il n'a pas envie d'une histoire longue, il pourrait quand même tomber amoureux de vous et s'engager ?

C'est une mauvaise idée.

Si vous dites le contraire de ce que vous souhaitez, vous attirerez les partenaires qui cherchent une relation court terme et dissuaderez les partenaires qui cherchent une relation long terme.

Comment voulez-vous réussir vos histoires si vous dites le contraire de ce que vous voulez ?



Si vous manquez de cohérence dès le début de la relation, vous faussez toute la relation.

Assumez vos envies et ne dites pas le contraire de ce que vous voulez.

3.3 COMMUNIQUEZ AVEC BIENVEILLANCE



Il y a de nombreuses causes qui font qu'un couple qui s'aime au début en vient à ne plus s'aimer à la longue.

Lorsque l'on connaît un différend dans le couple, on peut souvent le résoudre en communiquant.

On s'explique, on se comprend et on peut trouver des solutions au problème pour surpasser la crise.

Lorsque l'on ne sait pas communiquer ou que l'on communique avec maladresse, on peut envenimer la situation.

Pire encore, parfois le couple ne connaît pas de difficultés particulières et ce sont des maladresses de communication qui sont la cause de problèmes.

En d'autres mots : on n'a pas de problème mais comme on ne se comprend pas, on crée des malentendus et on se crée des problèmes.

Vous comprendrez donc pourquoi une bonne communication est un élément clé de la réussite de tout couple.

Alors comment bien communiquer ?

Tout d'abord en communiquant sans reproches, ni jugements.

Ce qui est loin d'être facile puisque nous sommes habitués à juger et faire des reproches en permanence dès que quelque chose nous déplaît.

Voici un exemple : « tu m'as déçu en ne venant pas hier soir ».

Dans cet exemple, on blâme l'autre pour les sentiments que nous éprouvons, au lieu d'en accepter la responsabilité.

Le résultat, c'est que celui qui reçoit ce message ressent un reproche, une critique ou une attaque.

Il conviendrait de dire : « j'étais déçu de ne pas te voir hier soir car j'aurais souhaité discuter avec toi de certaines choses qui me contrarient ».

L'expression et la responsabilité de nos sentiments et ressentis sont la clé d'une bonne communication.

Je vous recommande vivement cet article sur la [Communication Non Violente](#) (alias CNV).

Vous y trouverez tous les concepts d'une communication bienveillante qui vous aidera à améliorer votre communication dans votre couple mais aussi avec vos amis, votre famille ou vos collègues de bureau.

3.4 ADAPTEZ-VOUS ET FAITES DES EFFORTS

Les histoires d'amour commencent parfois comme des contes de fées. Les deux partenaires sont amoureux et montrent le meilleur d'eux-mêmes.

C'est beau et on peut connaître une histoire d'amour belle et durable.

Mais sur le long terme, même si l'histoire est belle et que les partenaires s'aiment, le couple rencontrera des difficultés.

Parfois ce seront des événements importants. Par exemple, un partenaire qui perd un membre de sa famille et qui se renferme sur lui-même. Ou un partenaire qui se fait licencier et doute de lui-même.



Quand un des partenaires connaît une difficulté personnelle, cela impacte systématiquement l'équilibre du couple.

De nombreux événements sont susceptibles de déséquilibrer le couple.

Voyez la vie de couple comme un bateau qui part d'un port un jour ensoleillé et qui suit une trajectoire commune.

Il rencontrera de nombreux orages et tempêtes qui pourront faire couler ce bateau. Et c'est l'amour et les efforts des deux partenaires qui permettront de maintenir le bateau à flot.

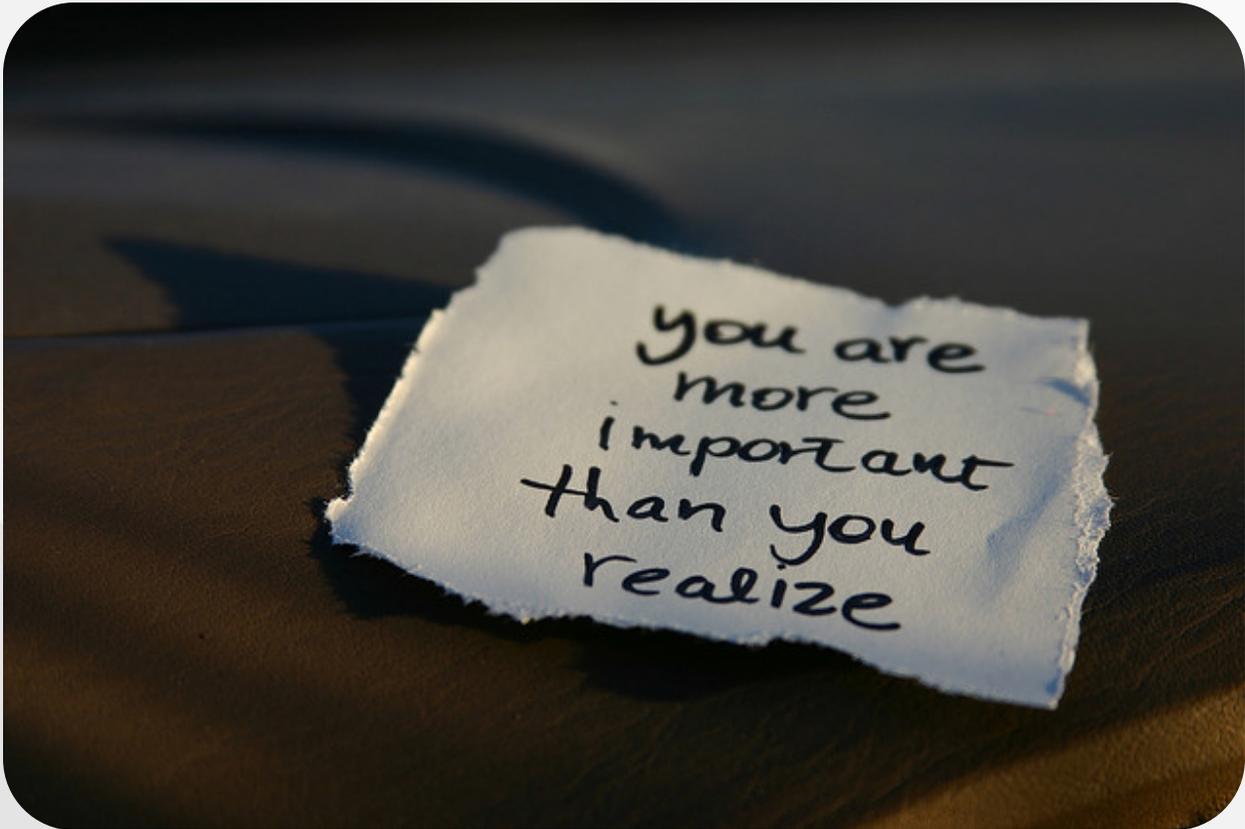
On ne peut pas faire fonctionner une histoire d'amour sur le long terme si on ne s'adapte pas aux imprévus et si on ne fait pas d'efforts pour que cela fonctionne.

Faire des efforts signifie à un moment donné de devoir faire des concessions car les deux partenaires ne veulent pas systématiquement la même chose.

Et vous pourrez alors faire 2 erreurs que l'on fait tous un jour dans notre vie.

Je vous les présente ci-dessous.

3.5 NE VOUS OUBLIEZ PAS DANS LA RELATION



La première erreur, c'est de vous oublier dans la relation. On veut faire plaisir à notre partenaire, alors on lui donne tout.

Et de nous, il ne reste plus rien.

C'est généreux de votre part mais votre vie ne doit pas être composée seulement de votre couple.

Chaque semaine, je suis contacté par des hommes et des femmes qui sont quittés. Rien d'anormal jusque là.

Hormis le fait que ces personnes quittées n'ont rien pour les soulager car ils sont vides à l'intérieur d'eux.

Ils avaient tout misé sur leur couple.

Ils n'ont rien en eux car ils n'ont pas pris soin d'eux quand ils étaient en couple. Ils se sont oubliés car ils étaient trop focalisés à prendre soin de leur partenaire.

Vous devez entretenir une vie personnelle en dehors de votre couple. Vous devez avoir des envies et des activités qui ne sont pas liées à votre partenaire.

Ainsi, vous serez plus épanoui personnellement et votre partenaire ne ressentira pas une pression de dépendance de votre part.

Votre relation sera équilibrée et épanouie.

3.6 NE PORTEZ PAS LE COUPLE À BOUT DE BRAS

La seconde erreur en couple, c'est de vouloir faire des efforts pour faire fonctionner une relation afin de compenser une déficience de notre partenaire.

Il faut être deux pour qu'une histoire fonctionne.

Si votre partenaire ne s'investit pas, n'est pas motivé ou manque de sentiments, ce n'est pas à vous de compenser en mettant les bouchées doubles.

Ce n'est pas à vous de le faire bouger dans la relation, de le convaincre qu'il est bien avec vous.

Vous ne devez pas porter la relation seul.

Parfois, vous aurez à faire des efforts pour que votre couple puisse fonctionner sur le long terme.

Mais il faut le faire si et seulement si votre partenaire en fait. Il faut en faire s'il a la volonté et l'envie d'être avec vous.

J'entends souvent des lecteurs me dire « c'est dommage, je suis certain que cela pourrait fonctionner si... ».

Oui, vous avez envie d'y croire mais il faut aussi savoir être lucide.

Ce n'est pas avec des « Si » que l'on réussit une relation.

C'est avec de l'amour, de la volonté et des efforts des DEUX partenaires.

Donc, si vous êtes avec quelqu'un qui s'en fout d'être avec vous, quittez-le et ne vous retournez pas.

Vous valez mieux que ça !

4. POURQUOI EST-ON INSATISFAIT DANS NOS RELATIONS AMOUREUSES ?



Pour permettre de mieux réussir ses relations amoureuses, il faut aussi se pencher sur nos échecs et notre insatisfaction à être heureux en couple.

Pourquoi êtes-vous insatisfait dans votre vie amoureuse ?

Parce que vous n'arrivez pas à trouver le partenaire idéal ?

Parce que vous attendez quelque chose que votre partenaire ne peut pas vous donner ?

Parce que vous choisissez des personnes qui ne vous conviennent pas en pensant les changer ?

Parce que vous préférez rester dans une relation insatisfaisante plutôt que rompre et vous retrouver seul(e) ?

Non, nous ne sommes pas toujours plus heureux en couple que célibataire et il faut savoir se retrouver seul pour faire le point et comprendre pourquoi nous connaissons des difficultés dans nos relations.

Notre partenaire ne peut pas résoudre notre vide affectif à lui tout seul. Il ne peut pas répondre à tous nos besoins. Il n'est pas la solution à tous nos maux.

La solution est en vous avant tout. Une fois que vous aurez compris que vous méritez d'être aimé pour qui vous êtes, une fois que vous aurez compris que vous vous devez amour et respect, vous aurez fait le plus grand pas vers une vie heureuse.

Une fois que vous aurez fait cela, vous serez à même d'entretenir des relations plus belles et épanouies avec un partenaire car vous serez avec lui par envie et non pas par besoin.

Et lui sera avec vous car il aime la personne que vous êtes.

Et vous n'aurez plus besoin de jouer un rôle ou de vous sacrifier pour faire plaisir.

C'est la différence entre deux partenaires qui ont l'envie de s'aimer et ceux qui sont ensemble par besoin d'amour uniquement.

Pour cela, et comme je l'ai dit précédemment, vous devez vous respecter et prendre soin de la belle personne que vous êtes et ne plus douter de votre valeur.

5. C'EST QUOI UN COUPLE HEUREUX ?

Un couple heureux, ce sont deux personnes qui ressentent de l'amour et de la bienveillance l'un pour l'autre.

Ils savent prendre soin de l'autre mais ils savent aussi prendre soin d'eux-mêmes.

C'est ce qui fait que chacun des partenaires plait à l'autre : ce respect tantôt personnel, tantôt mutuel.

Un couple heureux, ce sont des personnes qui ont, malgré leurs différences, une vision et une destination commune.

Vous vous souvenez de mon exemple du bateau qui part d'un port et qui traverse des tempêtes ?

Et bien ce bateau a une destination commune aux deux partenaires.

Ce bateau peut parfois faire des détours et s'égarer, mais il arrivera toujours à retrouver la bonne route.

Un couple heureux, c'est aussi une équipe qui collabore et s'entraide pour surmonter les épreuves.

La cohésion et la collaboration doivent être au centre de vos relations.

Enfin, un couple heureux, ce sont deux personnes qui prennent soin l'un de l'autre.

C'est ça l'Amour...

6. ARTICLES COMPLÉMENTAIRES

En complément de ce guide, vous trouverez ci-dessous des articles complémentaires qui vous aideront à mieux réussir vos relations amoureuses et à vous épanouir personnellement.

[Comment avoir confiance en soi ?](#)

[Comment garder la flamme dans son couple ?](#)

[Comment faire durer une histoire d'amour ?](#)

[Comment éviter de blesser quelqu'un qu'on aime ?](#)

[Comment séduire un homme et le garder ?](#)

[Comment arrêter de se disputer dans le couple ?](#)

[La personne la plus importante dans votre vie](#)

[Une femme qui s'aime, c'est une femme qu'on aime](#)

[Comment vaincre sa timidité ?](#)

[3 conseils si vous n'êtes pas heureux dans votre relation](#)

[Aimer sans être amoureux](#)

[Les 5 langages de l'Amour : le secret des couples qui durent](#)

[Je t'aime, c'est si dur à dire ?](#)

[Quand on se perd à vouloir plaire...](#)

[Quand on ne sait pas dire non...](#)

7. A PROPOS DE L'AUTEUR

Je m'appelle Sandrino. Je suis coach en relations amoureuses et en développement personnel.

J'aide des hommes et femmes de tout âge à vivre de meilleures relations, à se respecter et à s'épanouir.

J'ai créé ce petit guide afin de vous aider à réussir vos relations amoureuses.

J'espère que ce document vous aura éclairé et vous aidera à vivre de belles relations avec les autres, mais aussi avec vous-même.

Si vous avez besoin d'aide et d'accompagnement pour avoir une meilleure confiance en vous et vivre des relations sereines et épanouies, visitez [ma page de coaching](#)

Et si vous souhaitez suivre la publication de mes contenus sur les réseaux sociaux, voici les liens vers mes pages : [Facebook](#) et [YouTube](#).



8. VOUS AVEZ AIMÉ CE GUIDE ?

Parfois nous sommes dans le brouillard et avons besoin de quelqu'un pour nous éclairer. Quelques mots ici et là, une phrase qui résonne en nous, ou un petit guide qu'un ami nous envoie et qui nous permet de grandir.

Vous avez aimé ce guide ? Partagez-le avec vos amis !

Je vous souhaite le meilleur.

A bientôt sur le site [Réussir ses relations](http://reussir-ses-relations.com)

Sandrino