

Guide Pratique

pour Sauver votre Couple

Sommaire

Sommaire.....	2
Introduction.....	5
Chapitre 1	
Votre préparation à la lecture de cet ouvrage.....	
	7
Comment déterminer vos objectifs.....	7
Pensez de façon positive et constructive.....	8
Voulez-vous donner raison aux statistiques ?.....	9
Prenez la mesure de ce que vous pourriez perdre.....	10
Réagissez sans attendre !.....	10
À vous de jouer !.....	11
Chapitre 2	
Les étapes naturelles de la vie d'un mariage.....	
	13
Le temps de la romance idyllique.....	13
Le temps du retour à la réalité.....	14
Le temps des prises de position.....	15
Le temps des doutes et des tentations.....	16
Le temps de l'acceptation.....	16
Le temps de l'engagement à 2.....	17
En résumé.....	17
À vous de jouer !.....	18
Chapitre 3	
Votre mariage doit être un rêve réaliste.....	
	20
La perfection n'existe pas.....	21
Analysez vos attentes.....	21
Comment laisser évoluer vos rêves.....	22
Faites preuve de réalisme.....	23

Vos projets personnels : rêvez-les et parlez-en à 2.....	23
Ne vous laissez pas influencer.....	24
À vous de jouer !.....	25
Chapitre 4	
Les erreurs à ne pas commettre lors d'une crise maritale.....	27
Pas de panique ! Ne réagissez pas dans l'urgence.....	28
Ne refusez pas votre part de responsabilité.....	28
... mais n'en portez pas tout le poids non plus.....	29
Ne perdez pas confiance si vous y croyez.....	30
La différence entre "être amoureux" et "aimer".....	30
Surtout pas de séparation temporaire !.....	31
Affrontez vos difficultés du présent.....	32
À vous de jouer !.....	32
Chapitre 5	
Comment gérer vos conflits grâce à la négociation.....	34
Définissez clairement l'objet de la mésentente.....	35
Imaginez un maximum de propositions.....	36
Ne renoncez pas en cas de difficultés.....	36
Quelle est la vraie cause de votre conflit ?.....	37
Maîtrisez votre stress et votre colère.....	37
Sachez gérer l'agressivité de l'autre	38
À vous de jouer !.....	39
Chapitre 6	
Pourquoi il ne faut pas négliger d'entretenir son mariage.....	41
Comment parler avec diplomatie.....	42
Votre mariage est un capital !.....	43
Ne voyez jamais l'autre comme acquis.....	44
Soyez créatif.....	45
Entretenez des comportements respectueux et admiratifs.....	46
À vous de jouer !.....	47
Chapitre 7	
Votre couple est une équipe.....	49
Transformez la compétition en partenariat.....	50
L'argent n'est pas un symbole de virilité !.....	51
Les atouts de l'un peuvent être les faiblesses de l'autre.....	52
Redéfinissez vos rôles respectifs.....	53

Unissez vos forces au quotidien.....	53
À vous de jouer !.....	54
Chapitre 8	
Pourquoi préserver votre identité.....	55
Rappelez-vous vos aspirations personnelles.....	56
Prenez soin de vous.....	57
Pourquoi faut-il être égoïste de temps en temps ?.....	58
Discutez en couple des impacts communs.....	59
À vous de jouer !.....	60
Chapitre 9	
Quand l'infidélité ébranle votre couple.....	61
Les origines de l'infidélité.....	61
Prenez du temps sans rompre la communication.....	63
Analysez vos sentiments.....	64
À savoir : les impacts de chaque décision possible.....	67
Comment prévenir un risque d'infidélité.....	68
Quand la jalousie vous empoisonne.....	70
À vous de jouer !.....	72
Chapitre 10	
Le poids de la vie professionnelle	
sur le couple.....	74
Quels sont les impacts personnels de votre travail ?.....	75
Apprenez à en limiter les conséquences.....	76
Ne tentez jamais d'aventure romantique au travail.....	77
À vous de jouer !.....	79
Conclusion.....	80
Table des Matières.....	82

[Retour à la page précédente](#)