

Mon Couple Heureux

*12 astuces pour votre relation
amoureuse à distance*

Michael, Créateur de Couples Heureux

Sommaire

Mon Couple Heureux	1
<i>12 astuces pour votre relation amoureuse à distance</i>	1
Sommaire	2
1. Informations importantes à propos de ce livre.....	3
2. Présentation.....	4
Moi aussi, j'ai vécu une relation à distance.....	5
Astuce #1 – posez-vous les bonnes questions	6
Astuce #2 – gardez le contact.....	7
Astuce #3 - positiver	9
Astuce #4 - faites des choses ensemble (en même temps!).....	10
Astuce #5 - faites-vous confiance	11
Astuce #6 - lancez-vous des défis !.....	12
Astuce #7 - construisez votre avenir	13
Astuce #8 - retrouvez des forces.	14
Astuce #9 - retrouvez-vous	15
Astuce #10 – créez votre totem	16
Astuce #11 - le couple est un effort à deux	17
Astuce #12 - prenez soin de votre intimité.....	18
Credits photos.....	18

1. Informations importantes à propos de ce livre

Bienvenue !

Ce résumé a été écrit par Michael du blog <http://www.mon-couple-heureux.com>.

Cet ouvrage entièrement **gratuit**.

Vous êtes autorisé à :

- L'offrir en cadeau aux abonnés de votre newsletter,
- Le proposer en téléchargement gratuit sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages,
- L'offrir en bonus avec un des produits que vous vendez,
- Et plus généralement l'offrir GRATUITEMENT à qui vous le souhaitez.

Ce que vous ne POUVEZ PAS faire avec cet ouvrage :

- Le vendre à quelque prix que ce soit,
- Le proposer en version imprimée,
- En modifier son contenu (ajouter ou enlever des pages, rajouter ou enlever des éléments),
- L'intégrer à des offres illégales et/ou punies par la loi dans votre pays,
- Recopier et réutiliser tout ou partie de ce livre sur quelque support que ce soit.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Michael comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://www.mon-couple-heureux.com>.



« 12 astuces pour votre relation amoureuse » par Michael est mis à disposition selon les termes de la licence [Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported](http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/).

Ceci étant précisé, bonne lecture ! 😊

2. Présentation

Je m'appelle Michael, je suis marié depuis le 15 janvier 2011 et heureux papa depuis le 15 janvier 2014. :)

J'ai créé [Mon Couple Heureux](#) afin de vous faire part de mes réflexions et découvertes sur la vie de couple. Nous sommes aujourd'hui 10 000 abonnés et bientôt 4 000 fans Facebook.

Je suis également formateur et coach. J'ai créé la [méthode Communiquer Et S'aimer](#) qui guide concrètement les personnes souhaitant s'épanouir dans leur couple.

Merci à vous qui me lisez et aux 68 000 visiteurs mensuels ! :)



Moi aussi, j'ai vécu une relation à distance

Quand nous nous sommes rencontrés, en 2007, ma femme et moi vivions à 300 km l'un de l'autre.

Elle vivait à Nîmes.

Et moi, je vivais à Toulouse.

Pendant 2 années nous avons vécu une **relation amoureuse à distance**.

Aujourd'hui, nous vivons tous les deux ensemble.

Comment notre relation a pu tenir aussi longtemps ?

Est-ce que ça été facile ?

Dans cet article je vous propose **12 astuces** afin de **survivre** à une relation à distance et, encore mieux, **vivre ce temps pleinement** !

Oui, c'est possible de créer une relation à distance heureuse.

Et oui, cela vous demandera des efforts.

Mais la récompense en vaut la peine !!!



Astuce #1 – posez-vous les bonnes questions

Il est important de **clarifier** votre relation le plus tôt possible.

Quel **type de relation** souhaitez-vous entretenir ?

- une relation amicale ?
- vous souhaitez que l'autre soit votre petit ami ?
- vous désirez vous engager ? vous marier ?

Qu'est-ce que la **fidélité** pour vous ?

Où commence l'infidélité ?

Souhaitez-vous une **relation exclusive** ou pas ?

Si toutes les réponses à ces questions vous semblent aller de soi pour vous, cela n'est pas forcément le cas pour l'autre.

Comment envisagez-vous votre **avenir** ?

Envisageriez-vous de déménager si la relation devenez plus sérieuse ?

Y a-t-il des choses que vous **craignez de dire** à l'autre de peur de ne pas être compris ou, pire, être rejeté ?

C'est le moment de le dire car l'autre doit être conscient dès le départ dans quel relation il s'engage.

Avez-vous des projets personnels ?

C'est ma femme qui a eu le courage de mettre les choses au clair dès le début de notre relation.

Je pense sincèrement que cette mise au point fait partie des **bonnes bases** d'une relation de couple.

Astuce #2 – gardez le contact

Évidemment, tout le monde vous dit que dans une relation à distance, il faut garder contact...

D'accord mais comment ? À quelle fréquence ? Et je dis quoi ???

Voyons déjà comment garder contact ?

De nos jours, les moyens de communication ce n'est vraiment pas ça qui manque :

- le téléphone,
- la voix sur IP comme Skype qui permet de téléphoner via internet gratuitement,
- les SMS,
- les MMS, ces messages auxquels on peut rajouter du son, des images et même des vidéos,
- les emails,
- les messageries instantanées avec ou sans webcam,
- les blogs,
- les lettres,
- les cartes postales,
- un bouquet de fleur,
- un colis.

A quelle fréquence doit-on se contacter ?

Tous les jours !

Si ce n'est pas possible alors appelez-vous le **plus souvent possible**.

Quand je dis de s'appeler, ça veut dire se contacter soit par téléphone soit par Skype : donc de vive voix !

Si vous n'arrivez pas à vous appeler tous les jours : donnez-vous un **rendez-vous** hebdomadaire. Par exemple, tous les vendredi soir réservez la soirée rien que pour vous deux.

C'est très important d'entretenir ce contact. Cela permet de maintenir une **connexion émotionnelle**.

Ces rendez-vous permettent de créer un **cadre** à la relation.

Prévenez si vous ne pouvez pas appeler afin de ne pas inquiéter l'autre.

Restez calme si votre ami(e) ne vous appelle plus : un vol de portable, un problème de batterie, une panne de réveil est si vite arrivée.

Afin d'éviter la routine, **variez les moyens de communication** : un SMS inattendu, un email surprise.

Ça coute rien et ça fait plaisir : *ça veut dire que je pense à toi !* 😊

Pensez également à envoyer des **cadeaux surprises** sans aucune raison particulière surtout si c'est le langage d'amour de votre partenaire !

Pour la petite histoire, j'ai fait pleurer ma femme en lui offrant un appareil photos envoyé via Amazon.

Pendant combien de temps faut-il appeler ?

La **régularité** est plus importante que la quantité.

Parfois vous aurez beaucoup de choses à vous raconter et d'autres fois, vous n'aurez tout simplement **rien à vous dire**.

Et c'est **normal**.

Nous verrons dans la suite de l'article qu'il est possible de rester au téléphone sans forcément avoir quelque chose à se dire.

Pour vous donner un ordre d'idée, je vous donne les habitudes que l'on avait lorsque nous vivions notre relation amoureuse à distance.

Nous nous appelions tous les midis pour savoir comment s'était passé la matinée et ce que nous avions prévu pour l'après midi et le soir. Durée : 5 à 15 minutes.

Le soir nous nous appelions pour savoir comment s'était passé la journée et discuter plus longuement. Durée : 30 minutes à 3h !

Mais qu'est-ce qu'on peut bien se raconter au téléphone ?

- parlez de vos victoires,
- de vos défaites,
- de vos peurs,
- de vos joies,
- parlez de votre passé, votre présent, votre futur,
- demandez conseil,
- pleins d'idées dans mon livre "[Qui es-tu mon amour ?](#)".

Rassurez-vous, toutes les discussions ne sont pas forcément profondes.

Elles peuvent également être **amusantes, décalées** voire **coquines** !

Astuce #3 - positivez

Oui, vous avez de la **chance de vivre une relation amoureuse à distance** !

C'est génial !

Grâce à la relation à distance, vous avez plusieurs **avantages** sur les relations de couple plus classiques :

1. vous avez plus de temps pour vos amis,
2. vous avez plus de temps pour votre famille,
3. vous avez plus de temps pour vos projets personnels,
4. vous avez plus de temps pour vos projets de carrière,
5. vous avez plus de temps pour vos activités sportives, culturelles et de loisir,
6. vous avez plus de temps pour VOUS !
7. vous avez le plaisir de vous revoir après une longue absence. Quand on est en couple, on a tendance à vouloir tout faire ensemble, ce qui est une grave erreur : on s'étouffe et on s'agace l'un l'autre, jusqu'à parfois ne même plus se supporter !
8. vous avez du temps pour réfléchir et ne pas vous emportez trop vite. Ceci permet d'éviter de s'emporter au moindre message mal reçu : un SMS sec, un email critique,...

Rappelez-vous que cette relation à distance est **temporaire**. Vous avez décidé de la suite des événements dès le début de votre relation.

Votre **positivisme** est très important car il souffle un air de **sécurité** et de **bonheur** au sein de votre couple.

Astuce #4 - faites des choses ensemble (en même temps!)

Quand on est en couple dans la même maison ou le même appartement, on peut faire pleins de chose ensemble **sans vraiment avoir besoin d'être dans la même pièce.**

Vous voulez des exemples ?

- regarder en en même temps le même film sur une chaine télévisé !
- lire le même livre.
- écouter la même musique en même temps. Vous pouvez également faire écouter votre musique via votre téléphone.
- jouer à un jeu en ligne en multi-joueurs. Voici un quiz musical très amusant : fr.massivemusicquiz.com
- chanter ensemble !
- faire la cuisine ensemble. Prenez une photo de vos plats et notez le meilleur !
- mettre le réveil matin à la même heure pour vous réveiller en même temps.

Synchronisez-vous pour certaines activités et vous aurez l'impression de les faire ensemble : courir à la même heure, faire vos courses à la même heure, etc...

Un **jeu rigolo** à tester dès demain :

1. synchronisez vos montres pour qu'elles soient à la même heure. Ça marche aussi avec les téléphones portables !
2. réglez votre montre pour qu'elle sonne à une certaine heure : 18h27 par exemple.
3. Lorsqu'elle sonne, pensez à l'autre.
4. et régalez-vous en pensant que l'autre pense à vous également !!! Je vois un sourire se dessiner sur votre visage ! 😊



Astuce #5 - faites-vous confiance

Ne l'appellez jamais pour **l'espionner**.

Vous n'avez pas le droit de **contrôler** l'autre.

Laissez-lui sa **liberté**.

Appelez régulièrement, tous les jours c'est bien et c'est bon pour le couple, mais appeler toutes les heures ... non !

Si vous ne pouvez pas vous en empêcher, travaillez sur votre **confiance en vous** (car le problème vient de là) sinon vous risquez **d'étouffer** l'autre.

Laissez votre partenaire aller à ses soirées et faites-lui **confiance**.

Ne lui demandez pas un rapport détaillé de ses soirées : avec il/elle était ? Avec qui il/elle a discuté ? Etc...

Bref, ne tombez pas dans le piège de la [jalousie malade](#).

Soyez heureux lorsqu'il/elle s'amuse.

Ne l'empêchez surtout pas d'avoir une **vie sociale** et prenez soin de la vôtre également !

Astuce #6 - lancez-vous des défis !

Voici une excellente manière de patienter jusqu'à votre prochaine rencontre.

Quelques exemples :

- faire 100 pompes,
- baisser sa consommation de cigarettes par deux,
- apprendre à faire un plat assez difficile (il paraît que les femmes savent comment conquérir un homme : par le ventre !!!),
- jouer une chanson à la guitare,
- perdre 5 kg.

Ces défis ont deux gros avantages :

1. vous faire **patienter** jusqu'au prochain rendez-vous,
2. vous **motiver** pour réaliser vos objectifs

Astuce #7 - construisez votre avenir

Discutez de vos **projets**, de vos **rêves**, vos **objectifs** de couple.

Comment vous voyez-vous **dans 10 ans** ? Où ? Avec qui ? Des enfants ? Dans quel environnement ?

Cela vous donnera de la **motivation** pour continuer vos efforts pour votre couple car vous savez qu'il y a un **avenir ensemble** et vous le **visualisez** !

Astuce #8 - retrouvez des forces.

Parfois les épreuves de la vie de couple sont rudes.

Parfois, vous seriez prêt à tout laisser tomber pour aller voir si l'herbe est plus verte ailleurs (rien n'est moins sûr...).

Pour garder l'espoir, le courage et la force, **remémorez-vous les bons moments.**

Comment ?

Grâce aux **photos** où vous êtes ensemble heureux et souriants.

Créez-vous un album avec vous et votre compagnon dans vos plus beaux moments.

Oui... il est beau, je l'aime et je veux continuer à vivre avec lui.

Oui, elle est belle, je l'aime et je veux continuer à vivre avec elle.

Non, je ne laisserai pas cette dispute, cette contrariété, cette épreuve tout gâcher. Nous avons eu tant de **moments heureux** et il en **reste encore pleins d'autres** !

Ma femme m'avait offert un album avec des photos d'elle et de nous. J'aimais le regarder pour me rappeler mon amour pour elle, surtout dans mes moments de doute.



Astuce #9 - retrouvez-vous

Une relation à distance ne peut fonctionner que si vous pouvez vous **voir et vous toucher réellement**.

Définissez ensemble d'une **fréquence** laquelle vous allez vous voir et tenez-vous-y !

Organisez-vous afin de vous rencontrer physiquement le plus souvent possible.

Les deux grandes barrières à vos rendez-vous sont :

1. le temps,
2. le budget.

Il existe des solutions afin de faire des voyages économiques : acheter des billets en avance et le covoiturage.

C'est d'ailleurs ce que ma femme et moi avons fait pendant 2 ans.

Je vous conseille ce site : www.covoiturage.fr/

Le **covoiturage** a plusieurs avantages :

1. économique : les frais sont divisés pas le nombre de passagers,
2. rapide : le temps passe plus vite car vous pouvez discuter avec les autres covoitureurs,
3. sympathique : vous allez faire des rencontres,
4. pratique, le conducteur peut vous prendre et déposer à un endroit qui vous arrange plus que la gare ou l'aéroport.

Mon **astuce** pour se faciliter la vie à distance : **Google agenda**.

Cet agenda électronique vous permet de savoir quels sont vos weekend de libre, quels sont les rendez-vous importants que l'autre a (médecin, entretien, réparation auto, etc...) et donc de trouver rapidement un weekend pour vous deux !

Astuce #10 – créez votre totem

Echangez-vous un **objet** que vous pourrez **toucher, regarder, humer** afin de vous rappeler que l'autre est **présent dans votre vie**.

C'est un objet qui vous **rassure** et vous **rapproche** de l'autre.

Ça peut être tout ce que vous voulez :

1. un bijou : collier, bague, montre, bracelet,...
2. une peluche,
3. un vêtement de l'autre : un tee shirt, un pull, ou... autre

Ma femme avait gardé un teeshirt que j'avais laissé chez elle. Moi c'était son album photo.



Astuce #11 - le couple est un effort à deux

Œuvrer pour une relation **équilibrée** entre les partenaires.

Une relation doit se construire sur des bases solides :

- la **confiance**,
- la **compréhension**
- et la **détermination**

pour la faire fonctionner.

Chacun doit fournir la même quantité **d'effort**.

Les deux partenaires doivent avoir des **attentes raisonnables** et être disposés à **coopérer** pour que la relation conduise à un dénouement heureux.

N'oubliez pas de poser des questions.

Si vous n'en avez pas, l'autre peut alors penser que vous lui portez moins d'intérêt.

Astuce #12 - prenez soin de votre intimité

Quand vous vous retrouvez, faites en sorte d'être **seuls** tous les deux afin de profiter de ce **moment privilégié**.

N'oubliez pas également que vous pouvez partager des **moments d'intimité à distance** : par téléphone et webcam...

Credits photos

Photos de [Dvortygirl](#), [Pia Kristine](#), [naezmi](#), [LaurenAC](#)