

*Votre couple a besoin
d'aide*

LES 5 SIGNES



5 SIGNES QUE VOTRE COUPLE A BESOIN D'AIDE

Parfois, on sent que quelque chose cloche... sans vraiment savoir quoi. C'est diffus, presque invisible, mais c'est là. Une tension, une fatigue, une impression d'être seul(e) même à deux.

Si vous ressentez ça, laissez-moi vous parler de ces petits signes qui, mis bout à bout, peuvent révéler un besoin d'aide dans votre couple.

1. VOUS MARCHEZ SUR DES ŒUFS. SOUVENT.

Vous réfléchissez avant de parler, pas juste pour choisir vos mots, mais par peur de la réaction en face. Un soupir, un regard froid, un agacement à peine voilé... Alors vous ravalez. Vous minimisez. Et petit à petit, vous vous éloignez de vous-même.

Dans un couple, on devrait pouvoir être soi, sans crainte.

2. VOUS AVEZ LES MÊMES DISPUTES, ENCORE ET ENCORE.

Les sujets changent, mais au fond, c'est toujours la même frustration qui revient. Toujours les mêmes incompréhensions, les mêmes blessures jamais vraiment refermées. On croit tourner la page, mais on est juste bloqué sur la même ligne.

Si les discussions ne mènent nulle part, c'est peut-être qu'il est temps d'être aidé à les entendre autrement.

3. VOUS NE VOUS SENTEZ PLUS ENTENDU(E).

Vous parlez, mais est-ce que vous êtes vraiment écouté(e) ?

Quand vous exprimez un besoin, une émotion, une souffrance... est-ce que c'est accueilli avec bienveillance ? Ou balayé, ignoré, minimisé ?

Ne pas être entendu, c'est peu à peu disparaître dans la relation.

4. VOUS ÉVITEZ LES SUJETS QUI FÂCHENT.

Vous vous dites « À quoi bon ? », alors vous laissez passer. Une fois, puis une autre. Les silences s'installent, et ce que vous n'exprimez pas s'accumule en vous.

On croit préserver la paix, mais en réalité, on creuse la distance.

5. VOUS VOUS DEMANDEZ SI VOUS EN DEMANDEZ TROP.

« Est-ce que je suis trop exigeant(e) ? »

« Est-ce normal de vouloir plus d'attention, plus de respect, plus d'amour ? »

Oui, c'est normal. Oui, vos besoins comptent. Vous avez le droit d'aspirer à une relation qui vous nourrit au lieu de vous épuiser.

CONCLUSION

Si vous vous reconnaissez dans ces mots, sachez que vous n'êtes pas seul(e).

Je vous propose une première séance bilan, offerte et en toute confidentialité. Juste un espace pour poser ce que vous ressentez, sans jugement. Parfois, il suffit d'un premier pas pour commencer à y voir plus clair.

Je suis là pour vous écouter.

Parfois, on ressent un malaise dans notre relation, sans vraiment savoir pourquoi. On se dit que ce n'est peut-être "pas si grave", qu'on exagère peut-être... Et pourtant, quelque chose en nous reste inquiet, fatigué, ou insatisfait.

Si vous vous posez des questions sur votre couple, ce petit test est là pour vous aider à y voir plus clair. Il ne donne pas de verdict, mais il peut mettre en lumière certains signes qui méritent d'être écoutés.

Prenez quelques minutes pour répondre à ces questions, en toute sincérité. Ce moment est pour vous.

TEST : VOTRE COUPLE A-T-IL BESOIN D'AIDE ?

Répondez honnêtement à ces 10 questions. Notez 1 point pour chaque "Oui" et 0 point pour chaque "Non".

1. Vous marchez sur des œufs... trop souvent.

Vous réfléchissez à la manière dont vous allez formuler vos phrases pour éviter une réaction négative.

Vous évitez certains sujets de peur de provoquer un conflit ou une dispute.

2. Les disputes se répètent... et rien ne change.

Vous avez l'impression que vous vous disputez toujours pour les mêmes raisons.

Après une dispute, il n'y a pas de vraie discussion pour essayer de comprendre et avancer.

3. Vous ne vous sentez plus entendu(e).

Quand vous parlez de vos émotions ou de vos besoins, vous avez l'impression que votre partenaire ne vous écoute pas vraiment.

Vous avez déjà senti que ce que vous dites est minimisé ou ignoré.

TEST : VOTRE COUPLE A-T-IL BESOIN D'AIDE ?

Répondez honnêtement à ces 10 questions. Notez 1 point pour chaque "Oui" et 0 point pour chaque "Non".

4. Vous faites tout pour éviter les sujets qui fâchent.
- Vous gardez certaines pensées ou ressentis pour vous afin d'éviter une discussion inconfortable.
 - Vous sentez qu'il y a une distance qui s'installe entre vous, mais vous n'osez pas en parler.
5. Vous vous demandez si vous êtes "trop exigeant(e)".
- Vous vous êtes déjà demandé si vous aviez trop d'attentes ou si vos besoins étaient "exagérés".
 - Vous avez le sentiment que vous devez "vous adapter" à la relation plutôt que d'être pleinement vous-même.

RÉSULTATS :

● 0 à 2 points : Votre relation semble plutôt équilibrée, mais restez attentif(ve) à vos ressentis. Chaque relation a besoin de communication et d'écoute pour rester épanouissante.

● 3 à 5 points : Certains signaux montrent un besoin d'amélioration. Vous pourriez bénéficier d'un espace pour exprimer vos émotions et mieux comprendre ce qui se joue dans votre relation.

● 6 points et plus : Votre relation montre des signes de souffrance. Il serait bénéfique d'en parler et de ne pas rester seul(e) avec vos doutes. Un accompagnement pourrait vous aider à clarifier vos besoins et à retrouver une communication plus saine.

Besoin d'un regard extérieur ?

Si ce test fait écho en vous, je vous propose une première séance bilan offerte, en toute confidentialité. Un moment pour poser les choses et voir ensemble comment avancer.

 **CONTACTEZ-MOI, JE SUIS LÀ POUR VOUS ÉCOUTER.**
PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR UN PREMIER RENDEZ-VOUS BILAN OFFERT.