

---

# Les 10 choses que vous devez ABSOLUMENT savoir lorsque votre couple va mal.

**Un guide qui peut changer à jamais votre façon de vivre votre couple, votre vie amoureuse et personnelle.**

---

*ATTENTION : Si vous lisez ce rapport, c'est que vous désirez changer quelque chose dans votre vie, en particulier dans votre relation de couple. Ce que vous allez lire maintenant peut bouleverser vos schémas habituels de vie. Je vous demande donc d'être ouvert aux nouvelles idées et approches que je vais vous suggérer dans ce rapport. Pour que les choses changent, il faut changer des choses. Changer sa façon de penser, d'agir, etc.*

*Albert EINSTEIN disait "la folie c'est de croire qu'en faisant toujours la même chose on puisse arriver à un résultat différent »*



---

# Introduction

## Avertissements

Si vous voulez vivre l'amour comme dans les films de Walt Disney, ce rapport n'est pas pour vous. Ce que je cherche à vous montrer aujourd'hui, c'est comment vous libérer du piège ou de la prison que vous avez construite en enfermant l'amour de peur qu'il ne s'échappe. Ce que vous allez découvrir, c'est vous. Comment enfin prendre votre vie en main, vous responsabiliser sur votre vie sans qu'elle soit le pendant de celle de quelqu'un d'autre. Comment vous libérer de vos croyances pour enfin être vous-même et vivre un amour qui ne sera plus guidé par la peur, la jalousie ou l'habitude.

## Quelques mots sur moi

Je m'appelle Laurent Dominique. J'ai moi-même vécu dans l'ombre d'une relation amoureuse puis la souffrance et la dépression. Je rêvais d'un idéal amoureux, j'avais une vision de l'amour qui se confrontait à mon éducation, la société et tous les schémas que l'on nous a enseignés depuis des siècles. Je savais que je pouvais vivre l'amour sans en être prisonnier. Je savais qu'on pouvait libérer l'amour au lieu de l'emprisonner de peur qu'il ne s'échappe. Je le savais depuis toujours mais même cette idée-là, je l'avais oublié en essayant coûte que coûte de contrôler une vie amoureuse de peur de tout perdre. Peur de perdre l'être aimé, peur de perdre ma vie, peur du changement, peur de me remettre en question. Peur de tout en fait.

Plus le temps passait et plus la souffrance augmentait. Ces peurs, ce contrôle incessant que j'essayais d'avoir sur ma vie et celle de ma conjointe pour ne pas perdre l'amour ont abouti à ce que petit à petit, je me suis endormi dans ma vie. Et plus j'avais peur, plus je m'épuisais à contrôler. Plus je contrôlais et plus j'enchaînais l'amour et je l'enfermais. Ce que je compris plus tard, c'est qu'en plus d'enchaîner notre couple, je m'enchaînais moi-même et m'aimais de moins en moins m'enfermer moi aussi dans une cage.

Je laissais mes rêves de côté et je me rendais compte que de plus en plus je vivais dans l'angoisse, dans la peur de perdre l'être aimé, mais aussi de perdre ma vie, ma liberté. Je ne devenais plus qu'une ombre jusqu'au jour où tout à éclaté. Ce fut violent. Mais ce fut aussi très vite pour moi le moment de décider de ma vie. Car cette crise, ce que je percevais comme un mélodrame, était le signal d'alarme qui me disait tout simplement de

---

choisir de vivre ou pas. Veux-tu vivre ? En quelques secondes, je décidais qu'il était hors de question pour moi de continuer de souffrir en amour et je décidais que je mettrais tout en oeuvre pour sortir de cette souffrance et avoir une vie heureuse et libre. Je savais au fond de moi (et je l'ai toujours su) que c'était possible et que cette crise était l'occasion de poser les bases solides et profondes d'un renouveau dans le domaine de l'amour bien sûr, mais aussi dans tous les autres domaines de ma vie , car tout était lié.

En quelques secondes, je décidais, non sans mal, de transformer ce plomb en or et de faire de ce que j'appelais à l'époque une tragédie, la plus belle chose qui me soit arrivée dans ma vie.

À partir de là, plus rien n'a été comme avant et de véritables transformations profondes et solides se sont opérées en moi.

En très peu de temps, je découvrais la clef d'un amour profond et durable qui ne fait pas souffrir. Et je me mettais en quête de le comprendre et de l'expérimenter le long et fabuleux chemin de l'amour inconditionnel.

---

**L'amour inconditionnel, le secret d'un amour profond, durable et dénué de toute souffrance.**

**Avant de sauver votre couple, il faut vous sauver vous-même.**

Un navire en détresse ne peut pas sauver la flotte toute entière. Il doit d'abord retrouver le cap, réparer ses avaries pour pouvoir ensuite se consacrer à la bonne marche de la flotte auquel il appartient. Vous devez vous occuper de vous, régler vos problèmes et prendre votre vie en main.

**Au bout du compte, ce que vous recherchez à travers l'amour, c'est « être bien ».**

Vous sentir bien dans votre peau, dans vos baskets, nous recherchons tous un bien-être. Et nous pensons que l'amour va nous permettre d'être bien et va résoudre tous nos problèmes.

Je vous le dis tout de suite, c'est une erreur.

Lorsque vous voulez acheter une voiture, ce que vous désirez avant tout, ce n'est pas la voiture en elle-même. Ce que vous désirez, c'est le bien-être que vous allez avoir en achetant cette voiture.

Au début, vous serez heureux et profiterez de sa belle couleur, de ses belles accélérations, de son confort, etc. Vous serez fier vis-à-vis de vos collègues, de vos amis et puis petit à petit, tout cela va s'estomper. Petit à petit, le mal-être prendra à nouveau de plus en plus de place dans votre vie et il vous faudra acquérir une autre voiture ou autre chose pour retrouver à nouveau cette sensation agréable de bonheur.

C'est un peu comme cela que la plupart d'entre nous fonctionnent avec l'amour. Nous mettons en l'autre plein de promesses de bonheur et de bien-être. Nous pensons que c'est l'autre qui va nous rendre heureux et par la même, nous le rendons responsable de notre bonheur. Et gare à lui si à un moment donné il n'est pas à la hauteur pour nous rendre heureux.

---

Au début bien sur, tout va bien, ce sera comme la voiture que l'on vient de s'acheter. Mais petit à petit, l'être aimé ne va plus correspondre totalement, ne va plus apporter le bien-être tant espéré.

La voiture, comme cette vision de l'amour est une véritable drogue qui nous rend dépendants de l'extérieur aussi bien au niveau matériel quand je parle de voiture que sentimental quand je parle de l'être aimé. Nous devenons dépendants à l'autre, l'autre doit nous apporter notre dose. Du coup, nous acceptons mal les baisses, les échecs, les faiblesses de notre conjoint(e) . Et nous interprétons souvent ces moments-là comme un manque d'amour de notre partenaire.

## **Vous êtes ici pour comprendre et vivre l'amour inconditionnel.**

Ce que nous recherchons tous sur cette terre, c'est comprendre et vivre l'amour. Pratiquement toutes nos expériences en ce monde sont là pour nous amener vers cette compréhension essentielle de l'amour. Comprendre et vivre l'amour inconditionnel, voilà pourquoi nous sommes ici.

Lorsque vous réalisez cela avec humilité, vous devenez plus ouvert, vous devenez le créateur de votre vie et vous devenez responsable de ce que vous vivez dans vos relations. Vous réalisez petit à petit que chaque chose que vous faites, chaque expérience sont en fait là pour nous aider à comprendre et nous amener vers l'amour inconditionnel. L'expérience de la vie est en réalité, l'expérience de l'amour. Et lorsque quelque chose coince, c'est que l'amour est mal compris. Quand l'amour est là, l'énergie circule, la vie est fluide. Quand il y a souffrance, c'est un voyant d'alarme qui nous dit qu'il y a un problème dans l'interprétation, la compréhension de l'amour inconditionnel.

En vous déclarant étudiant de la vie en Amour inconditionnel, vous acceptez que vous ne savez pas tout sur tout et que vous avez des choses à comprendre et à découvrir. Vous savez qu'en cas de crise ou de problème qu'il y a une porte de sortie. En reconnaissant que vous êtes en apprentissage (et non pas une victime ou un malchanceux), vous pouvez tout mettre en oeuvre pour améliorer les choses et vivre plus intensément votre vie amoureuse.

---

## **Comment demander à l'autre de vous aimer si vous ne vous aimez pas vous-même ?**

Vous voulez qu'on vous aime ? Alors, commencez par vous aimez vous-même. Ne demandez pas à votre conjoint(e) de vous aimer si vous même vous ne vous aimez pas. Ne lui demandez pas de faire ce que vous n'arrivez pas à faire par vous même et pour vous-même.

Et oui, le travail commence là. Pour aimer et être aimé, il faut s'aimer soi. Partez de vous, découvrez-vous, voyez les bons côtés de vous-même, ayez de la compassion pour vous. Finalement, entraînez-vous à aimer et soyez votre propre cobaye. Petit à petit, vous vous rendrez compte que vous aurez plus de facilité à aimer les autres, à avoir de la compassion pour eux et eux-mêmes vous le rendrons plus facilement.

## **Prenez votre vie en main, soyez responsable de votre bonheur.**

Ne rendez pas l'autre responsable de votre bonheur. Ne déléguez pas votre bonheur, votre vie à quelqu'un d'autre. Vous vous rendez compte du risque que vous prenez en faisant cela ? Nous avons besoin des autres pour vivre, grandir, mais nous n'avons pas besoin d'eux pour être heureux.

De la même manière, ne rendez pas l'autre dépendant de vous-même et ne vous sentez pas responsable de son bonheur. Car c'est tout simplement impossible de rendre son conjoint(e) heureux de manière durable.

Nous ne devons et ne pouvons être les otages du bonheur de l'autre. Cela ne peut tout simplement pas fonctionner (ou si peu de temps). Cela finira toujours par engranger tristesses et frustrations. C'est une véritable bombe à retardement qui finira tôt ou tard et d'une manière ou d'une autre par vous exploser à la figure.

## **N'enfermez pas votre amour dans une cage.**

La plus grande erreur que font la plupart des couples, c'est d'enfermer leur amour à travers des conditions. Je ne dis pas qu'il ne faut pas des règles pour vivre ensemble, mais

---

je dis que l'amour en tant que tel n'a pas besoin de règles pour être. Plus vous conditionnez l'amour, plus vous lui mettez des règles (donc des chaînes) et plus vous le fragilisez.

« Si tu m'aimes, tu dois faire ceci ou cela. Si tu m'aimes, tu dois m'embrasser, si tu m'aimes, tu dois m'amener au restaurant, si tu m'aimes tu dois être d'accord ou penser comme moi, si tu m'aimes, tu ne vas pas voir cette personne, etc etc ». Toutes ces petites règles que nous installons petit à petit dans notre quotidien amoureux enferment un peu plus chaque jour l'amour au lieu de le libérer. Encore une fois, c'est une véritable bombe qui se construit jour après jour et qui finira avec certitude par vous exploser à la figure (si ce n'est déjà fait) si vous ne vous réveillez pas rapidement.

Cela ne veut bien sûr pas dire que vous allez être d'accord avec tout ce que va dire ou faire l'autre. Cela veut juste dire que quoi qu'il dise ou qu'il fasse, vous l'aimerez toujours. Si votre enfant devient un jour un serial-killer, vous ne serez pas d'accord avec lui et vous serez sûrement très malheureux et en colère, mais cela ne vous empêchera pas de continuer de l'aimer. Pourquoi il n'en serait pas de même avec votre compagne ou compagnon de vie ?

En ne mettant pas de condition à l'amour, vous êtes sûr que quoi qu'il arrive, vous aimerez toujours la personne. Je suis toujours surpris et attristé de voir des couples qui ont vécu ensemble pendant 10-20-30 ans, qui se sont aimés, dire du mal de l'autre une fois séparé et en faire la pire des personnes qu'il soit sur terre. En insultant votre ex, c'est vous que vous insultez, car c'est vous qui avez choisi de vivre, d'aimer et de rester avec cette personne.

S'il n'y a plus de conditions à l'amour, alors, même si la vie vous mène ailleurs que vers l'être aimé, cet amour restera indestructible, pour toujours. C'est très relaxant non ? :-)

## **Respecter l'autre, c'est se respecter soi-même.**

Personne n'est parfait et nous faisons tous des erreurs. Nous avons tous un vécu, une histoire qui nous a amenés là où nous en sommes aujourd'hui. De cette histoire découlent des désirs, des besoins des erreurs des expériences que nous devons vivre.

Ces expériences sont parfois mal perçues, mal comprises par notre conjoint(e) parce que justement il ou elle n'a pas suivi le même chemin, n'a pas eu la même histoire. De même

---

nous devons nous aussi accepter que l'autre n'ai pas appris et vécu les mêmes choses que nous et soit amener à vivre et expérimenter la vie d'une façon différente de la nôtre.

Accepter les différences de l'autre, c'est accepter ses propres différences. Accepter les erreurs de l'autre, c'est aussi accepter que nous aussi nous pouvons faire des erreurs.

## **Donnez ce que vous voulez recevoir**

Ce que vous reprochez à l'autre, c'est souvent ce que vous vous reprochez à vous même. Ce que vous demandez à l'autre, c'est ce que vous ne vous donnez pas à vous même (ou à l'autre).

Il y a souvent des choses dans la vie que nous voudrions être ou faire, mais nous n'y arrivons pas. Et nous nous en voulons inconsciemment. Du coup nous le reprochons souvent à la personne que nous aimons.

Nous comprenons intellectuellement des choses que nous n'arrivons pas à mettre en pratique. Mais nous demandons à l'autre de le faire et d'appliquer ce que nous croyons être juste mais que nous ne faisons pas nous même.

Ce n'est pas en demandant ou disant comment faire que l'on va amener sa compagne ou son compagnon à changer, mais en lui montrant l'exemple. En lui montrant dans l'expérience les bienfaits de ce dont vous parlez.

Ce que vous donnez à l'autre, c'est à vous que vous le donnez. Et plus vous donnerez et plus vous recevrez. Mais attention, donnez de façon altruiste, pas par calcul. Donnez sans attendre en retour et laissez la vie faire son oeuvre.

Essayez ceci : ce que vous désirez obtenir de l'autre que cela soi une attention, du temps, une sortie ou quoi que ce soit d'autre, donnez-le-lui. Donnez-le-lui sincèrement, profondément avec joie et amour. Au bout de quelques jours ou quelques petites semaines, vous verrez. Les résultats seront surprenants.



---

## Faites ce que vous avez à faire.

Ce n'est pas parce que votre conjoint(e) n'arrive pas à suivre ou ne comprend pas ce que vous faites que vous devez arrêter votre oeuvre. Faites ce que vous avez à faire. Car si vous freinez l'élan de votre vie, vos rêves et vos projets parce que vous avez peur que votre conjoint(e) ne vous le reproche ou parce que vous avez peur de l'écraser par votre réussite, soyez sur qu'une fois de plus vous allez encore fabriquer ici une autre bombe à retardement. Car un jour ou l'autre, soit vous entrerez en colère contre votre conjoint(e) (et contre vous même, soit vous entrerez en dépression et vous vous endormirez dans votre vie avec l'impression d'avoir manqué quelque chose. Pire encore, c'est votre conjoint(e) qui vous quittera parce que vous serez malheureux et parce que vous ne vous serez pas pleinement épanoui.

Car, même si l'être aimé est jaloux ou se sent écrasé par votre réussite, elle en est aussi fière et en tout cas plus heureuse que si vous vous laissez aller. Ne vous y trompez pas, vous endormir et rester mou de peur de faire du mal ne peut en aucune manière vous amener du bonheur. Ni à vous, ni à votre couple.

## Soyez heureux, c'est contagieux.

On l'a vu, votre bonheur ne peut pas venir de l'être aimé. Il dépend de vous. C'est donc à vous de tout mettre en oeuvre pour être heureux. À vous seul de vous responsabiliser et de prendre votre vie en mains. De toute façon, un dépressif n'a jamais rendu quelqu'un heureux. Je dis souvent concernant mes enfants (et avec un peu de provocation, je vous le concède :-), que je place toujours mon bonheur avant le leur. Pourquoi ? Tout simplement parce que je n'ai pas trouvé d'autre solution pour les rendre heureux que d'être heureux moi-même. La meilleure façon de les rendre heureux, c'est de leur montrer l'exemple et d'être heureux moi-même. Il en est de même avec l'être aimé.

Vous voulez rendre ce dernier heureux, alors soyez heureux vous-même.

---

## Que faire maintenant ?

Ce n'est pas la vie qui vous mène à vos échecs, c'est vous-même et votre façon erronée de voir et d'appréhender les choses, les événements et les relations. Pour sauver votre couple, vous devez changer votre façon de fonctionner. Et même si vous êtes séparé et que vous ne tirez pas les leçons de ce qui vous arrive maintenant et que vous continuez à faire tout de la même manière avec votre prochain(e) amoureux(se), vous pouvez être sûr que dans quelque temps, vous retrouverez le même problème un peu plus loin sur votre route. Et cela en plus fort et avec plus de souffrance.

Il faut donc que vous réagissiez et que vous preniez une décision.

La décision d'être heureux ? La décision de sortir de la crise de façon définitive ?

C'est à vous de choisir où vous voulez aller.

Vous devez ensuite prendre le chemin de la vie pour qu'il vous mène là où vous voulez aller. Et vous devez obligatoirement changer de choses.

Je vous redis ce que disait Albert EINSTEIN

**"la folie c'est de croire qu'en faisant toujours la même chose on puisse arriver à un résultat différent"**

C'est un chemin parfois difficile, mais aussi plein de merveilleuses découvertes, passionnant et enrichissant. C'est un chemin magique que j'ai expérimenté et les résultats ont été au-delà de ce que je pouvais imaginer au début de cette démarche.

Les quelques conseils que je vous ai donnés devraient déjà vous permettre d'enclencher un changement dans votre vie personnelle et amoureuse à condition d'agir en commençant par prendre la décision MAINTENANT de vivre, d'être heureux et de ne jamais abandonner votre quête vers le bonheur.

---

**Maintenant, posez-vous les questions suivantes :**

- À quoi ressemblera votre vie si vous ne changez rien à votre situation actuelle dans votre façon de comprendre et de vivre votre situation amoureuse ?
- À quoi ressemblera votre vie si vous ne changez rien en vous et ne faites rien pour vous, si vous ne faites pas vous même un véritable acte de transformation personnel et intérieur ?
- Qu'est-ce qui changerait dans la vie de vos proches si vous étiez pleinement heureux dans votre vie personnelle et votre vie de couple ?
- A quoi ressemblera votre vie dans quelques temps si vous ne prenez pas la décision maintenant de vous mettre en chemin vers votre bonheur ?

J'espère de tout coeur que ce rapport vous aura donné quelques clefs pour sortir de vos difficultés de couple et personnelles.

N'hésitez pas à relire ce rapport et mettre en pratique chaque point évoqué.

Amicalement,  
Laurent Dominique

*Laurent Dominique*  
*laurent@equanimite.net*

