

## Comment faire avancer votre relation de couple quand votre partenaire ne veut rien faire ?

J'entends beaucoup de femmes en particulier qui se sentent désespérées et impuissantes parce qu'elles veulent que quelque chose change dans leur relation de couple et leur partenaire ne veut rien faire. C'est quelque chose d'assez commun que l'un veuille que quelque chose change et pas l'autre ; Pourtant cela ne veut pas dire que le partenaire qui éprouve un réel besoin de changement ne peut rien faire pour faire évoluer les choses dans le bon sens pour lui.

En effet, vous voulez que quelque chose change dans votre relation car quelque chose n'est plus juste pour vous, pour qui vous êtes devenu(e) aujourd'hui et vous aspirez à quelque chose de meilleur, de plus épanouissant et votre partenaire ne voit pas le problème, ne comprend pas pourquoi vous voulez que ça change car il ou elle se sent bien comme c'est.

D'abord il y a à savoir que dans toutes les relations, il y a toujours un partenaire qui a plus envie que les choses changent, que l'autre ; ceci n'est pas un problème. Peut-être ce sera toujours vous qui aurez plus envie de faire évoluer les choses dans le couple ? peut-être les choses peuvent s'inverser ? peut-être pas.

Le couple est une structure faite pour évoluer. Ce n'est pas statique. L'évolution c'est la vie. Bloquer l'évolution par peur de ce qui pourrait se passer, c'est bloquer la vie. Rien n'est figé dans notre monde. Rien ne peut empêcher le temps de changer, les enfants de grandir et les arbres de se développer. Le changement est naturel. Alors que vous évoluez tout au long de votre vie, vos relations évoluent avec vous.

Et si aujourd'hui vous estimez que votre relation de couple n'évolue pas et vous en souffrez, c'est que probablement vous avez été jusqu'à présent jusqu'où vous aviez la force d'aller, vous étiez capable d'aller, en fonction de votre croissance intérieure et pas plus loin. Si vous rencontrez des difficultés de couple, ce qui, à un moment ou un autre est, à mon sens incontournable, c'est que l'univers vous demande d'évoluer.

**Or nul besoin d'attendre que votre partenaire soit d'accord de changer pour commencer à changer vous-même dans la direction 100% juste pour vous dans la relation.  
Que votre partenaire le veuille ou non, votre changement va avoir une incidence sur lui ou elle et sur la relation que vous créez ensemble. C'est inévitable.**

Enfin, que voulez-vous changer dans votre relation ?

Soyez honnête avec vous-même ; est-ce que ce n'est pas votre partenaire que vous voulez changer ? pour qu'il ou elle corresponde plus à ce que vous attendez ? c'est quelque chose d'assez commun aussi.

**Vous est-il possible d'arrêter de perdre votre énergie à vous focaliser sur votre partenaire, sur ce qu'il (elle) fait ou ne fait pas, pour faire bouger vous-même les choses dans la direction juste pour vous ?  
ou bien la limite de votre partenaire devient votre limite à changer votre vie ?**

Pouvez-vous lâcher la croyance limitative que votre relation de couple ne peut pas être satisfaisante et évoluer positivement si un seul d'entre vous veut changer ?

En fait, il s'agit d'arrêter de remettre dans les mains de votre partenaire, VOTRE pouvoir à changer votre vie.

Vous n'avez pas besoin de l'accord de votre partenaire pour changer vous-même. Si vous sentez que vous avez besoin de l'accord de votre partenaire pour aller de l'avant dans votre changement, que sa limite devient la votre, effectivement vous êtes coincé(e) et il y a derrière ce besoin d'approbation quelque chose à guérir en vous-même.

Quand nous nous focalisons sur notre partenaire, sur ce qu'il veut faire ou pas, pour faire ce qui est juste pour nous, nous lui donnons notre pouvoir.

Mais comment se focaliser moins sur notre partenaire ?

C'est une démarche de maturité et d'émancipation ; souvent nous nous focalisons sur notre partenaire, comme par réflexe hérité de l'enfance où nous étions focalisés sur la réaction de nos parents pour recevoir leur approbation pour pouvoir aller de l'avant. Évidemment, ceci n'est plus tenable dans le couple et nous allons être obligé(e) de lâcher ce besoin d'approbation, de permission pour pouvoir évoluer.

Cela nous demande de :

- s'émanciper du besoin que le partenaire soit d'accord d'évoluer pour évoluer nous-mêmes dans le cadre de la relation.
- s'émanciper du besoin que notre partenaire voit et fasse les choses comme nous.
- s'émanciper du besoin que notre partenaire approuve nos choix.
- s'émanciper du besoin de changer notre partenaire.
- s'émanciper de la croyance limitative que l'on sait mieux que notre partenaire ce qui est bon pour lui ou elle.
- nous solidifier sur nos 2 jambes sur ce qui vraiment juste pour notre être.
- développer notre propre système de soutien intérieur pour nous apaiser, nous donner de l'amour et guérir nos blessures du cœur, nos déceptions. Ce n'est pas le rôle de notre partenaire de faire cela, cela ne signifie pas que à certains moments, il ou elle ne peut pas nous donner cela, son réconfort, ses encouragements, son amour ; mais il est fondamental de ne plus compter sur notre partenaire pour nous "réparer" et nous remettre sur pied. C'est notre responsabilité de le faire.

Bien sûr, ce travail d'émancipation est à faire, sans couper la relation, en restant en lien avec le partenaire, ouvert à son partenaire dans l'amour. Et cela n'est pas toujours si facile, mais **c'est fondamental d'apprendre à se positionner face à son partenaire, non pas dans l'adversité en "coupant" la relation, mais dans l'enracinement calme de ce qui est juste pour soi.**

Tout cela est plus simple à dire qu'à faire. Je vous expliquerai à la fin de l'article comment plus concrètement on procède.

En fait, il nous est demandé de vraiment sortir de toute dépendance émotionnelle et cela commence en se focalisant sur soi-même, plutôt que de se focaliser sur notre partenaire. Cela n'a rien à voir avec de l'égoïsme, mais avec un développement plus évolué de soi-même.

Plus vous vous focalisez sur votre partenaire, plus vous vous perdez, plus vous vous décentrez et plus c'est difficile d'y voir clair. Plus vous êtes alors vous-même pris dans vos réactions émotionnelles quand le partenaire ne fait pas ce que vous voulez ? c'est un système étouffant qui n'est pas tenable sur le long terme.

Ce n'est pas un hasard si vous êtes avec ce partenaire là. Ce n'est pas non plus un hasard si vous êtes peut-être dans une impasse ou rencontrez telles ou telles difficultés dans votre relation de couple. C'EST POUR EVOLUER, GRANDIR. Que vous en soyez conscient(e) ou non, c'est la sagesse de l'univers en action qui vous a conduit vers ce partenaire là pour que vous puissiez VOUS voir et prendre conscience de là où VOUS avez besoin spécifiquement d'évoluer pour votre plus grand bien-être et potentiel.

Or notre relation au partenaire est largement influencée par notre relation à nous-même. Là où vous n'êtes pas à l'aise avec vous-même, vous ne le serez pas non plus avec votre partenaire. Là où vous ne vous rencontrez pas vous-même, vous n'irez pas rencontrer votre partenaire.

De mon expérience, le travail de couple est largement un travail individuel dans le cadre d'une relation. L'univers et la souffrance que nous ressentons nous poussent à faire ce travail d'évolution pour notre plus haut potentiel d'être humain. Et honnêtement si nous ne le faisons pas dans cette relation précise, nous nous exposons clairement à attirer les mêmes challenges dans une nouvelle relation future. Nous sommes là pour évoluer et quand nous acceptons l'évolution comme quelque chose de naturel et de positif, alors cela est beaucoup plus facile à vivre.

Souvent c'est plus facile pour notre mental de penser que le problème, c'est notre partenaire et que si seulement il ou elle était différent(e), si seulement il ou elle était un peu plus comme nous, tout serait plus facile et il n'y aurait plus de problèmes de couple ; c'est une vaste illusion.

Dans mes 33 ans de vie de couple, avec mon bien-aimé, avant de développer calme, solidité et épanouissement, je me suis faite maintes fois attrapée à cela. Mais d'expérience, je peux affirmer que l'inconfort, la souffrance que je pouvais vivre n'était pas dû à mon partenaire, mais à moi-même ; à ce que je me racontais sur la situation, sur moi-même, sur mon partenaire, sur notre couple ; à la vision que j'avais sur comment les choses étaient censées se passer ; sur ma difficulté à l'époque d'être 100% solide sur mes 2 jambes surtout si mon partenaire ne réagissait pas comme je l'attendais ou l'espérais, etc.... je rendais mon partenaire responsable de comment je me sentais. La façon dont il réagissait déterminait comment je me sentais. En fait, sans m'en rendre compte, j'étais focalisée sur lui et je laissais ses réactions déterminer ma marge de manœuvre possible sur ce que je voulais changer dans le couple. Je me désresponsabilisais complètement sur comment moi-même j'avais contribué à créer ma propre souffrance et comment je faisais moi-même pour maintenir le status quo dont pourtant je souffrais. J'étais aveugle à tout cela.

Comme adulte, si on souffre dans une relation, ce n'est pas à cause du partenaire, c'est à cause de soi \* ; même si parfois le partenaire n'a pas l'attitude la plus éclairée et bénéficierait grandement d'un travail d'évolution intérieure.

*\* Évidemment ici je ne parle pas de situation extrême où la personne n'a pas la liberté physique de ses actions et se trouve contrainte par la force à subir des violences.*

Que notre partenaire évolue ou pas, c'est son choix. Ce n'est pas notre rôle de nous en occuper. Notre rôle est de nous responsabiliser sur ce que nous amenons dans la relation et sur ce que nous voulons vraiment créer, comment nous voulons que les choses bougent et d'avoir le courage d'agir, de se mettre en route.

Dans le travail de conscience que je propose aux couples ou à toute personne qui cherche à évoluer dans sa relation de couple, quelque soit le domaine que l'on travaille (la communication, l'intimité, la sexualité, etc) et les techniques qu'on utilise, chacun(e) est invité(e) à clairement :

- développer intégrité et respect de soi.
- développer ouverture de cœur pour soi (l'ouverture pour l'autre suit sans effort quand nous avons le cœur davantage inconditionnellement ouvert pour nous-mêmes).
- apprendre à s'apaiser soi-même et à s'enraciner.
- se connecter à soi vraiment.
- clarifier où nous n'avons pas la force face à notre partenaire de rester 100% fidèle à nous, solide sur nos 2 jambes, quand notre partenaire fait pression ou ne réagit pas positivement à nos propositions et guérir ce qu'il y a derrière.

Il s'agit :

- d'agir, marcher sur un territoire inconnu en étant vraiment soi face au partenaire depuis les valeurs de son âme.
- d'amener dans la relation du nouveau, quelque chose qui est 100% juste pour nous, que nous avons vraiment envie d'amener dans le couple et nous laisser ainsi être vu(e) par notre partenaire sous un nouveau jour.
- en fait, de progressivement développer la structure intérieure, la fondation intérieure qui permet de nous renforcer et en même temps à la relation de fleurir et d'être un bonheur.

Rappelez vous que ce n'est pas parce que votre partenaire ne veut rien faire pour le moment, que cela restera comme cela. Peut-être quand il (elle) sentira moins de pression de votre part, il (elle) se sentira plus libre et plus ouvert(e) à faire avec vous un travail ensemble pour le couple.

Quelque soit ce que fait votre partenaire pour le moment, ce n'est pas important. Ce qui est important, c'est ce que vous faites vous. L'amour véritable n'a jamais été de nous réduire, de nous limiter pour ne pas déstabiliser l'autre. L'amour véritable n'a jamais été d'étouffer notre vraie nature pour ne pas déranger les habitudes de l'autre.

Pouvons nous changer notre conception de l'amour dans le couple ? de voir l'amour comme quelque chose de plus grand qui nous élève et non qui nous enferme. S'enfermer au nom de l'amour, ce n'est pas de l'amour. C'est du sacrifice, c'est gâcher son potentiel par peur.

Sommes nous prêt(e) à prendre le risque d'être vraiment nous-même avec notre partenaire dans TOUS les domaines et embellir ainsi notre relation d'une nouvelle qualité d'amour, d'une nouvelle vitalité ? Cela demande audace, courage.

Pour nous faire évoluer depuis où nous nous trouvons actuellement jusqu'au but que nous souhaitons atteindre, il y a un chemin. La plupart d'entre nous avons besoin d'un guide qui a

de l'expérience, qui a marché le chemin ; car nous sommes alors en territoire inconnu, là où tout seul, nous avons du mal et n'avons pas réussi jusqu'à présent à nous aider.

Si cet article vous a parlé, vous pouvez consulter mon site [www.lecoupleradieux.ch](http://www.lecoupleradieux.ch) pour plus d'informations sur mes activités. Et si vous ressentez le besoin de faire bouger votre relation de couple dans la direction juste pour vous, je serais heureuse de vous aider à faire cela.

Lila Catherine Brüsweiler

Alchimiste du bonheur & Mentor pour couples

La Joie de Vivre - Espace Yoga & Thérapies - 2 route de Crassier 1277 Borex

Mobile : 079 458 00 39 [www.lecoupleradieux.ch](http://www.lecoupleradieux.ch)

Copyright