

## FAMILLE & COUPLE

### Couple : les 7 fondements de l'amour



*Si vous souhaitez protéger votre union de la rupture et du désamour, lisez les recommandations de ce psychologue. Elles sont infailibles !*

Le psychologue américain Douglas Weiss, directeur du centre de conseils aux familles Heart to Heart, est l'auteur de différents livres visant à aider les couples dans leur vie maritale. Dans *The 7 Love Agreements* (les 7 accords de l'amour), il leur propose de prendre leur relation au sérieux et de la privilégier avec force, en prenant l'engagement ferme de respecter les sept accords basiques qui les protégeront de la rupture et du désamour.

« Ces accords d'amour ne garantissent pas des résultats immédiats, mais ils permettent d'entrer dans un processus d'amélioration de la relation. Ce processus fonctionne d'autant mieux quand les deux époux choisissent ensemble de s'y engager. Toutefois, l'un des deux peut l'entamer seul afin de se rapprocher de son partenaire. Ces accords de l'amour ne sont pas des promesses à faire une seule fois dans sa vie. En tant qu'êtres humains, nous devons faire preuve de patience et d'amabilité. Il est donc conseillé de les revoir et de les renouveler fréquemment. Ils permettront de construire jour après jour un amour véritable et une intimité étroite », affirme l'auteur.

## Les 7 accords de l'amour

1. **La fidélité** : Je serai toujours fidèle à mon conjoint, en toute circonstance.
2. **La patience** : Je n'essaierai pas de changer ce qui ne me plaît pas chez lui, mais moi je modifierai les habitudes qui lui déplaisent.
3. **Le pardon** : Si j'offense mon conjoint, je lui demanderai rapidement pardon. Quant à moi, je pardonnerai ses offenses dans mon cœur, et ce avant même qu'il ne me le demande.
4. **Le service** : J'anticiperai les besoins émotionnels, spirituels, physiques et matériels de mon conjoint et je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour les satisfaire.
5. **Le respect** : Je ne parlerai et je n'agirai pas d'une manière qui couvrirait de ridicule mon conjoint ou qui lui ferait honte.
6. **L'amabilité** : Je serai aimable avec lui, éliminant toute âpreté de mon comportement et de mes paroles.
7. **L'admiration** : J'apprécierai les dons et les qualités de mon conjoint et je les admirerai en privé comme en public.

« Quand vous comprenez les accords de l'amour, vous vous rendez compte que vous pouvez prendre des décisions avec le cœur qui vous encouragent à agir de manière chrétienne avec votre époux ou votre épouse », explique encore Douglas Weiss.

Ces objectifs peuvent paraître ambitieux et très élevés, mais Douglas Weiss explique qu' »au moins, en essayant de les atteindre, vous allez dans la bonne direction ». La clé est de s'engager dans le chemin de l'amour intentionnel.

« Vous commencerez à trouver des manières pour vous améliorer, ce qui donnera à votre couple une nouvelle dynamique »...