



Comment favoriser le romantisme de telle manière que nos relations conjugales tombent pas dans la routine et dans l'ennui ?

- 1. Posez sur votre conjoint un regard nouveau !** Répondez à la question : ce qui m'attire chez mon conjoint, c'est... (bien sûr, plusieurs réponses sont possibles !)
- 2. Rappelez-vous les sentiments qui vous animaient** lorsque vous avez fait connaissance, durant vos fréquentations puis vos fiançailles. Revivez les émotions agréables que vous avez connues dans le passé.
- 3. Repensez à un moment plaisant** que vous avez passé avec votre conjoint et que vous aimeriez revivre. Nourrissez-en votre imagination et vos sentiments seront ravivés. Si vous le désirez, parlez ensemble de ces délicieux souvenirs. Concentrez-vous uniquement sur les expériences positives de façon à vous donner envie de les renouveler.
- 4. Abandonnez toute critique mentale au sujet de votre conjoint.** Efforcez-vous de penser seulement à ses qualités, à ses points forts, aux bonnes choses qu'il fait pour vous.
- 5. Ces points que vous venez énumérer, pourquoi ne pas les écrire dans une lettre d'amour ?**
- 6. Que faisiez-vous ensemble durant vos fréquentations ?** Vous aviez probablement du mal à vous quitter ! **Repensez aux activités que vous aimiez particulièrement** et que vous avez délaissées une fois mariés à cause des responsabilités grandissantes ? Recommencez à les pratiquer en couple.
- 7. Téléphonnez-vous l'un à l'autre** durant la journée simplement pour dire « je t'aime », « j'ai hâte de te revoir »... « tu me manques », « j'ai envie de te prendre dans mes bras »...
- 8. Offrez-lui un présent** ou des fleurs sans raison particulière.
- 9. Embrassez-vous passionnément.**
- 10. Faites fonctionner votre créativité et chassez la routine !** Attention, cette dernière peut vous tuer votre couple si vous n'y prenez pas garde !
- 11. De façon régulière, créez à la maison une atmosphère romantique,** propice aux échanges : dîner aux chandelles, musique de fond, sans oublier de débrancher le téléphone ou de laisser le répondeur le soin de prendre vos appels.
- 12. Sortez souvent** (une fois par semaine est un minimum) en amoureux : promenade au clair de lune, en forêt ou sur la plage, un pique-nique en tête à tête dans la nature. Vous aurez besoin pour cela de faire garder les enfants pour que votre soirée se déroule sans interruption.
- 13. Pratiquer la minute du matin et la minute du soir !** Je m'explique : une minute n'est pas longue et je vous propose de prendre votre conjoint dans vos bras pendant une minute le matin à son réveil et une minute le soir au couché. Une étreinte comme pour lui dire que vous êtes là pour lui ou pour elle. Faites-le tous les jours et peut-être si votre conjoint et vous-même y prenez goût (je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui s'est fatigué à cet exercice) faites-le plusieurs fois par jour.

