

Le couple dont vous êtes les héros Cahier-coach pour entretenir la flamme Bénédicte de Dinechin - Illustrations : Claire S2C



Ceci n'est **pas un livre**, mais un love-coach qui s'invite chez vous pour vous transmettre non seulement les connaissances indispensables, mais aussi **des clés de mieux-être qui vont concrètement changer votre vie**, au moyen de travaux pratiques : **un véritable tutoriel de la vie de couple !**

Conseillère conjugale, **Bénédicte de Dinechin** accompagne les couples depuis plus de dix ans. Elle écrit par ailleurs régulièrement pour **Aleteia**.

Extrait :

On s'aime, mais comment se le montrer ?

Nous sommes ce que nous faisons à plusieurs reprises; l'excellence n'est donc pas un acte mais une habitude.

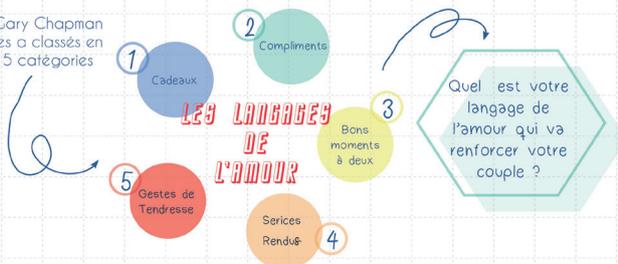
Aristote

Il n'arrête pas de vous faire des câlins, et vous adorerez qu'il vous dise enfin qu'il vous trouve belle.
Vous lui offrez des petits cadeaux, il semble ne pas les voir... ne seriez-vous pas un peu décalés tous les deux ? un psy américain, Gary Chapman, explique que nous avons chacun une manière privilégiée de donner ou de recevoir de l'amour ou de l'affection.

Il l'appelle un langage de l'amour.

Les 5 langages de l'amour, c'est le moyen de montrer concrètement à votre chéri(e) que vous l'aimez, de la manière qui compte vraiment pour lui ou pour elle! Ce n'est pas forcément ce qui vous plaît qui lui correspond, parce que nous avons plusieurs manières d'attendre de l'amour de notre partenaire.

Gary Chapman les a classés en 5 catégories



60% des hommes n'osent pas avouer qu'ils ont un besoin de compliments

non, votre conjoint ne lit pas dans les pensées...



Paul et Zoé, 40 ans

Paul : « j'ai été biberonné à la tendresse mais chez nous il n'y avait jamais de cadeaux, même pour les anniversaires, nous étions trop pauvres. »
Sa femme Zoé : « chez nous, on met le paquet pour offrir de très beaux cadeaux pour les fêtes et les anniversaires, j'ai été très choquée que Paul n'y pense pas. »
Lui : « et moi j'en peux plus de devoir attendre un anniversaire pour avoir de l'attention de ta part »