

1. Passer de l'amour passion à l'amour tendresse.

La passion amoureuse ne dure pas toujours. Aussi, aimer dans la durée nécessite de savoir passer de l'amour passion des premiers mois à un sentiment amoureux plus réaliste dans lequel chacun se reconnaît comme différent de l'autre et accepte ces différences. Bref, d'aimer l'autre pour ce qu'il est avec tendresse et pas seulement pour les manques qu'il comble en nous.

2. Passez de "je t'aime" à "je nous aime".

Pour s'inscrire dans la durée, les amoureux doivent créer peu à peu une identité de couple. Une identité à la construction de laquelle chacun participe à sa manière et où chacun s'y retrouve. Bref, d'aimer autant le couple que l'on forme que son conjoint ou soi-même.

3. Acceptez la liberté de l'autre.

Aimer l'autre et le couple que l'on forme avec lui, c'est le laisser libre d'exister aussi indépendamment du couple et de surmonter une éventuelle [angoisse](#) d'abandon. Une angoisse qui disparaît quand l'identité du couple est suffisamment forte pour sécuriser les deux conjoints.

4. Communiquez clairement au sein du couple.

Aimer l'autre, ce n'est pas de renoncer à soi. Aussi, est-il important de bien communiquer au sein du couple en exprimant clairement vos attentes, ce que vous ressentez et ainsi de rester authentique dans la relation à l'autre. C'est aussi le meilleur moyen d'aider votre conjoint à savoir où vous en êtes et à l'aider à bien (mieux) communiquer.

5. Entretenez la volonté de rester ensemble.

Au-delà de l'amour et de la tendresse, rester ensemble se nourrit aussi de projets, de centres d'intérêts communs, de défis à relever à deux. Intéressez-vous aux centres d'intérêt de votre conjoint, partagez les vôtres, proposez des projets en commun et relevez ensemble des défis.

6. Mettez de la fantaisie dans votre vie de couple.

Pour combattre le piège de la routine, exprimez votre créativité et n'hésitez pas à le (la) surprendre. Dans la vie de tous les jours en gardant envers et contre tout votre sens de l'humour. Et, dans l'intimité, en osant exprimer votre tendresse sans craindre d'être trop sentimental(e).

7. N'hésitez pas à vous aider.

Chaque couple est différent car chacun vient avec sa propre histoire. Pour rétablir la communication, donner un nouveau souffle à votre couple ou surmonter une épreuve, n'hésitez pas à vous faire aider par un professionnel. Parfois quelques séances de [thérapie](#) de couple vont permettre de lever des malentendus et de faire rejaillir l'amour qui continuait d'exister en souterrain entre vous.