

Gabriel Gray

Comment  
Garder  
l'Homme  
Que Vous Aimez  
Pour Toujours



VivreHeureuse.com

# Sommaire

<b>Introduction .....</b>	<b>4</b>
<b>Chapitre 1. Faites en sorte qu'il vous aime chaque jour davantage .....</b>	<b>6</b>
Dans la tête d'un homme : les secrets sur la façon dont il perçoit une relation amoureuse.....	7
Ce que les hommes attendent vraiment des femmes avec qui ils sortent .....	15
Le Sexe : Comment faire pour qu'il soit toujours aussi fou de vous, une fois passés les premiers mois de passion .....	23
Ce qui pousse un homme à vous quitter même s'il a des sentiments pour vous .....	27
<b>Chapitre 2. Donnez envie à votre homme de rester avec vous pour toujours.....</b>	<b>33</b>
Ce qui inquiète votre homme mais dont il ne vous parlera jamais.....	34
Comment l'amener à communiquer davantage avec vous, même si ce n'est pas dans sa nature .....	41
Les clés pour comprendre le langage d'un homme : ce que votre homme dit et ce qu'il sous-entend réellement .....	46
Que faire si vous commencez à douter de lui mais que vous voulez toujours sauver votre couple.....	50
<b>Chapitre 3. Les réponses aux questions que 99% des femmes se posent au moins une fois dans leur vie .....</b>	<b>55</b>

## Introduction

Maintenant que vous êtes en couple, vous avez envie de donner toutes ses chances à cette relation.

Fini la série des échecs sentimentaux, vous voulez vivre enfin ce bonheur à deux que les films romantiques ont l'habitude de vanter.

Pourtant, de temps en temps, des questions inquiétantes font leur place dans votre esprit :

*"Va-t-il prendre la fuite devant un engagement sérieux, comme d'autres l'ont fait avant lui?"*

*"Notre relation va-t-elle s'essouffler ?"*

*"S'il m'aime vraiment, pourquoi ne dévoile-t-il pas plus ses sentiments?"*

Autant de questions qui peuvent empoisonner votre quotidien et votre relation avec lui.

D'accord, vous savez déjà que les hommes et les femmes ne réfléchissent pas de la même manière et que le dialogue peut être difficile parfois.

Mais est-ce qu'il faut pour autant que vous renonciez à vos besoins et faire des compromis douloureux pour garder un homme auprès de vous ? Non, en aucun cas.

Dans cette partie de mon programme, vous allez prendre le dessus sur vos inquiétudes et vos angoisses.

Je n'ai pas la prétention d'avoir la solution à toutes les situations difficiles. Je ne veux pas non plus vous encourager à manipuler votre partenaire, pour l'empêcher à tout prix de vous quitter un jour.

Ce que je veux vous livrer, ce sont ces ressorts psychologiques cachés, qui font qu'un homme ait envie de s'attacher à vous pour de vrai, et de manière naturelle.

Ce sont également les clés pour comprendre sa façon de penser, de concevoir la vie à deux ainsi que ses besoins non-avoués.

Plus de place pour l'incertitude donc, car vous saurez exactement comment vous mettre sur la même longueur d'onde et créer avec votre partenaire ce lien sincère qui fait votre bonheur à tous les deux.

Bien amicalement,

Gabriel Gray



## Chapitre 1

# Faites en sorte qu'il vous aime chaque jour davantage

# I. Dans la tête d'un homme : les secrets sur la façon dont il perçoit une relation amoureuse

Vous savez déjà que le cerveau d'un homme fonctionne différemment de celui d'une femme. Cela est surtout vrai quand il s'agit des relations amoureuses. La façon dont il voit et interprète les choses, les attentes qu'il a vis-à-vis de sa partenaire et vis-à-vis de la vie de couple ne sont pas les mêmes que les vôtres.

C'est la première chose que vous devez connaître et accepter chez votre partenaire. Si vous ne connaissez pas les mécanismes profonds du psychisme masculin, vous risquez de mal interpréter son comportement et ses réactions et commettre des erreurs irrémédiables.

De plus, si vous vous obstinez à essayer de le changer, lui ou ses besoins, vous ne faites que transformer votre vie en enfer.

J'aimerais donc vous apprendre l'essentiel sur ce que ce que les hommes recherchent dans une relation avec une femme. Ce sont des principes de base généralement valables chez les hommes, mais que trop peu de femmes connaissent et respectent véritablement.

Certaines femmes ont l'impression que les hommes engagés dans une relation amoureuse avec elles ont des attentes exagérées de leur part et donc impossible à satisfaire.

En fait, les besoins d'un homme n'ont rien de compliqué, une fois que vous les avez compris et acceptés. Ce sera la clé de la réussite de votre couple.

Communiquez avec lui, mais pas uniquement à votre manière

Votre capacité à communiquer efficacement avec votre compagnon est primordiale à ses yeux. Si, si, n'en doutez pas un instant.

L'incompréhension entre vous – et implicitement votre frustration- vient souvent du fait que vous entendez la communication d'une manière totalement différente de lui.

Il veut que vous répondiez sincèrement à ses questions sans tourner autour du pot inutilement. Il veut que vous lui disiez ouvertement ce qui ne va pas, et comment il peut vous aider si vous avez un problème. Il n'y a rien de plus valorisant pour un homme que de se sentir utile dans votre vie. Le priver de la possibilité de vous offrir son aide quand vous rencontrez une difficulté c'est le priver de sa virilité.

Les hommes ont horreur des moments où vous refusez de lui dire ce qui ne va pas, et que vous préférez bouder, vexée parce qu'il ne s'est pas rendu compte par lui-même du problème. Votre homme ne peut pas deviner vos états d'âme, ni vos doutes, ni vos frustrations cachées.

Certes, il n'aime pas être accablé sans cesse de tous les détails et questionnements qui vous passent par la tête en quantité. Mais quand quelque chose vous préoccupe vraiment, faites-le-lui comprendre. Il sera heureux de vous aider.

La plupart des hommes attachent beaucoup d'importance à la vérité et à la franchise, bien qu'ils n'arrivent pas à rester parfaitement réceptifs 24 heures sur 24. Bien sûr, tous les hommes ne sont pas à l'abri du mensonge, mais ce n'est pas mon propos ici.

Si votre partenaire ressemble à la majorité de ses congénères, il veut que vous soyez directe et franche avec lui, mais il déteste la critique violente et les crises d'hystérie. Quand quelque chose vous préoccupe ou vous dérange, il ne faut pas le lui cacher. Mais il est primordial que vous lui en fassiez part en douceur, sans l'agresser ni le rabaisser.

Même si votre critique est justifiée, ne commencez pas vos discussions de couple par : "*Je déteste ce que tu viens de faire*"...

Sa réaction immédiate sera de se sentir rabaissé et critiqué. Il se dira qu'il a encore une fois échoué à vous faire plaisir et à vous rendre heureuse. Il détestera ce sentiment.

C'est un point très important : les hommes détestent sentir qu'ils n'arrivent pas à vous rendre heureuse.

Conséquence : ils se referment sur eux-mêmes pour se protéger. Ils n'ont qu'une envie, c'est que votre discussion prenne fin au plus vite, pour qu'ils se libèrent de ce sentiment détestable.

Vous l'avez bien compris, je ne vous suggère pas de vous cacher, mais bien d'être franche, en faisant preuve de tact. Un homme n'aime pas quand sa partenaire est fermée comme une huître et l'oblige à essayer de "deviner" ce qu'elle est en train de penser ou de ressentir.

La plupart du temps, cet exercice est trop fatigant pour un homme, il s'en lasse très vite. Vous feriez mieux d'exprimer clairement ce que vous voulez et ce que vous ressentez, mais en douceur.

Soyez directe et claire, mais évitez les accès de colère et les critiques agressives.



## Renoncez à vouloir le manipuler

Croyez-moi, les hommes détestent quand vous essayez de les manipuler. Je sais ce que vous allez me dire. Vous pensez qu'ils "*ne s'en rendent compte jamais*". Erreur.

Ce n'est pas parce que votre homme ne vous le dit pas, qu'il est complètement aveugle ou encore naïf. Ne le sous-estimez pas.

Même si vous arrivez à vos fins pendant un moment, il finira par en avoir marre de votre manière de faire. Ce n'est pas du tout flatteur pour lui, et il se sentira déconsidéré.

Si vous voulez construire une relation basée sur la sincérité, cessez de croire que les hommes peuvent être manipulés. Certains l'accepteront peut-être comme un de ces "*maux inévitables*"... Certains resteront même avec vous pendant longtemps, malgré la manipulation que vous essayez d'exercer.

Mais soyez-en sûre, ce n'est pas la manière naturelle et saine de créer un lien sincère avec lui. Et ce n'est surtout pas ainsi que vous le rendrez heureux.

## Soyez pour lui une vraie partenaire : autonome et confiante

Pour votre homme, se sentir nécessaire et utile dans votre vie est primordial. Mais ne confondez pas cela avec le fait d'avoir constamment besoin de lui pour la moindre chose.

La plupart des hommes normalement constitués ne s'engageront jamais avec une femme désespérément faible et

maladroite, qui demande d'être assistée en permanence dans tout ce qu'elle fait.

Montrez-lui combien vous l'aimez et à quel point vous avez besoin de lui à vos côtés. Mais ne lui montrez pas que vous êtes perdue sans lui. Ne le laissez pas croire que votre épanouissement dépend entièrement de lui. Il cessera de vous respecter et il finira par avoir envie de fuir.

Montrez-lui donc que vous êtes autonome et que vous pouvez être une vraie partenaire pour lui. Faites-lui comprendre qu'il peut compter sur vous pour les décisions importantes de la vie comme pour les détails du quotidien.

Il a besoin d'une partenaire qui l'aide à avancer et avec qui l'avenir devienne prometteur. Il ne veut pas d'une petite fille qui se réfugie dans ses bras dès qu'il y a le moindre problème, bien que la fragilité des femmes puisse l'attendrir.

Il cherche une femme mûre qui fait preuve de gentillesse et d'intelligence, qui l'aime et le soutienne, quelqu'un qui puisse contribuer au dynamisme du couple à sa propre manière.

Si vous êtes tombée sur un homme mûr, qui est prêt à s'engager avec vous, soyez sûre qu'il est conscient de toutes vos différences. Il est prêt à les accepter.

En contrepartie, il attend de vous que vous preniez vos responsabilités et que vous agissiez vous aussi en adulte. Aidez-le à avancer, au lieu de vous suspendre à son cou comme un fardeau et de ralentir son épanouissement.

J'ai rencontré beaucoup de femmes qui laissent leurs hommes décider dans la plupart des situations, en pensant qu'ainsi, ils se sentiront valorisés et puissants. C'est vrai dans certaines situations,

mais croyez-moi, cela finit par nous agacer. S'il vous demande votre avis pour choisir le restaurant de ce soir ou le film que vous allez voir, c'est bien parce qu'il veut prendre cette décision avec vous. Ce n'est pas pour être poli.

Alors cessez de dire constamment "*je te laisse choisir, ça m'est égal*".

C'est un peu comme si vous disiez : "*Ca m'est complètement égal que tu fasses des efforts pour organiser une soirée réussie pour tous les deux*".

Donnez-lui votre avis à chaque fois, que ce soit pour des questions sans importance ou pour des décisions majeures.

Si vous ne le faites pas, ne vous étonnez pas de l'entendre dire lui aussi "*ça m'est égal*" lorsque vous le sollicitez pour choisir la couleur des rideaux.

C'est frustrant, non?

## Faites-lui confiance

C'est un point essentiel. Je pourrais même dire que c'est un des éléments décisifs qui encourage un homme à rester à vos côtés.

Si vous lui montrez votre confiance, vous lui prouvez qu'il est important pour vous.

Il sait très bien que d'autres hommes vous ont peut-être déçue ou blessé par le passé. Il sait donc que vous avez vos doutes. Il connaît les préjugés du type "*tous les hommes sont infidèles*" ou "*on ne peut jamais compter sur un homme*", etc.

Mais s'il a choisi de s'engager avec vous, c'est bien parce qu'il vous considère différente et bien au-dessus de ces préjugés.

Rappelez-vous ceci : un homme ne choisit de s'engager réellement avec une femme que lorsqu'il est convaincu d'avoir trouvé une "perle rare", une femme qui est supérieure à toutes celles qu'il a connues auparavant.

À ses yeux, vous êtes exceptionnelle et il n'y a pas de raison que vous ne le restiez pas à l'avenir.

Puisque vous n'êtes pas comme les autres, montrez-lui que vous savez vous débarrasser de ce type de préjugés. Sachez dépasser la méfiance que certains hommes ont pu vous inspirer. Vous sentir méfiante et soupçonneuse à son égard, c'est tout ce qu'il y a de plus désagréable pour un homme.

Cela ne vaut pas uniquement pour les questions de fidélité dans le couple. Votre homme voudrait que vous lui fassiez confiance en tout, même s'il se trompe parfois. Il ne prétend pas être parfait et il acceptera votre aide pour s'améliorer. Mais ne le traitez pas comme un enfant maladroit (même s'il lui arrive effectivement d'être maladroit).

Ne lui confiez jamais une tâche en concluant par "*mais bon, je sais que tu ne sauras pas faire...*". Il déteste cela. Il aimerait au contraire que vous soyez en permanence fière de lui.

Dites-lui plutôt : "*Je sais que tu fais toujours de ton mieux, et c'est quelque chose que j'apprécie beaucoup. Mais si tu as besoin de moi pour faire ceci, n'hésite pas à m'appeler*".

Il ne se sentira pas vexé, mais valorisé, et il vous en sera reconnaissant.

Rappelez-vous de ces quelques consignes quand vous pensez aux besoins fondamentaux de votre homme.

Maintenant, voyons plus en détail ce qu'il attend de vous dans une relation.

## **II. Ce que les hommes attendent vraiment des femmes avec qui ils sortent**

Si vous pouviez voir ce qui se passe dans la tête d'un homme, vous découvririez des mécanismes étonnants. Même si vous ne le pouvez pas physiquement, c'est tout comme si vous le faisiez.

Dans ce qui suit, je partagerai avec vous les attentes souvent occultées des hommes. Cela vous permettra d'éclaircir certaines choses "incompréhensibles" dans le comportement de votre partenaire.

Encore une fois, votre objectif n'est pas d'avoir "une longueur d'avance sur lui", mais d'utiliser ces informations pour mieux réussir votre vie de couple et rester "la femme de sa vie".

Voici donc les choses fondamentales que votre homme espère vivre en votre compagnie :

### **1. Il veut occuper la première place dans votre vie**

À vrai dire, ce n'est pas quelque chose de "typiquement masculin", je pense que vous en conviendrez.

Vous aussi, vous désirez être la personne la plus importante dans la vie de votre compagnon.

La raison pour laquelle je mentionne ceci, c'est parce que beaucoup de femmes me disent en parlant de leur partenaire :

*"J'ai parfois l'impression que tout lui est égal, y compris mon amour pour lui. Il se comporte comme si tout était acquis, comme s'il pouvait se débrouiller tout aussi bien sans moi".*

Ce n'est pas vrai.

Si votre homme vous donne cette impression, c'est parce que la communication entre vous laisse peut-être à désirer. En aucun cas parce que votre présence lui est indifférente.

Mettons les choses au clair. S'il s'est engagé dans une relation avec vous, c'est bien parce que votre homme vous considère comme la femme la plus importante de sa vie. Vous ne lui inspirez pas de l'indifférence, mais bien de l'amour. C'est pourquoi il veut à son tour être le numéro 1 dans votre existence.

Bien sûr, il ne vous le dira pas avec ces mots. Mais souvent, il se peut qu'il affiche cette apparente "indifférence" quand il a un doute sur la place qu'il occupe dans votre vie.

Oui, c'est plus facile – et moins douloureux – que d'affronter ouvertement une discussion au cours de laquelle il pourrait apprendre qu'il n'est pas à la hauteur et que vous ne le voyez pas comme l'homme idéal. Alors avant de lui en vouloir, essayez de le rassurer là-dessus, ça ne vous coûte rien.

## **2. Il veut être séduit et il veut ... du sexe**

Je pense que je n'ai pas besoin de vous expliquer encore une fois que le sexe est très important pour nous. Nous refuser le sexe est une des choses les plus désagréables pour nous.

Mais je ne vous donnerai pas de recette ou des indications sur la fréquence des rapports intimes avec votre partenaire. C'est une question que chaque couple gère différemment.

En revanche, j'aimerais vous rappeler deux choses.

Premièrement, que votre homme adore se laisser séduire par vous, tous les jours si possible.

Il est tombé amoureux de vous parce qu'il vous a trouvé sexy (entre autres) et il ne voit pas pourquoi ça devrait changer maintenant. Il a envie d'être constamment subjugué par votre charme.

Mais être sexy ne se réduit pas à porter des tenues sexy. Il adore également recevoir des "signaux sexy" de votre part de temps en temps. Ne renoncez pas à faire usage de votre sourire séducteur, de votre regard "de braise" et de toutes ces choses qui l'ont fait craquer.

Deuxièmement, vous devez savoir que pour un homme, coucher avec vous est une manière de vous donner du plaisir et de vous rendre heureuse (à moins que vous ne soyez tombée sur un goujat, bien sûr).

Vous voir épanouie sexuellement lui procure une énorme satisfaction, parce que cela lui est dû en totalité. Bien sûr, je ne vous dis pas qu'il faut le couvrir de louanges après chacun de ses "exploits".

Mais gardez toujours en tête que votre homme est capable de faire beaucoup d'efforts pour vos faveurs sexuelles et que pour lui, c'est une question essentielle.



### 3. Il veut que vous soyez aux petits soins avec lui

Je sais ce que vous allez me dire...

On n'est plus à l'époque où les femmes sont en permanence aux petits soins avec leur mari, en leur préparant à manger, en faisant leur repassage et le ménage à longueur de journée.

C'est tout à fait vrai : aujourd'hui, la plupart des hommes sont capables de prendre soin d'eux tout seuls.

Il n'empêche que votre partenaire adore sans doute que vous l'entouriez d'une attention un peu "maternelle" parfois, tout comme leur père, leurs grands-pères et des générations entières d'hommes l'ont fait avant eux. Vous dire le contraire, ce serait vous mentir.

Il adore quand vous lui mijotez son plat préféré, quand vous prenez soin de ses vêtements ou que vous préparez un bon repas pour lui et ses amis, juste de temps à autre.

Même si c'est un homme parfaitement moderne qui aime les femmes dynamiques et actives, je vous promets qu'aucun homme ne se vexera si une fois de temps en temps vous jouez les femmes d'intérieur.

chapitres libres, termine ici...

**Obtenir la Version Complète Maintenant!**

**"Comment trouver l'homme idéal,  
le séduire et le garder pour toujours"  
(3 tomes)**



Comment garder l'homme de votre vie