

Les 4 dimensions du couple

Le couple, une énergie, une alchimie, la magie du $1+1=1$, sortir du « tout est dit, tout est su » pour avancer sur son propre chemin, sa propre histoire, une histoire unique et universelle à la fois. Le tissu de cette histoire est commun à toutes et tous, mais le vêtement est unique avec les acteurs du couple comme tailleurs.

La relation à deux est une co-création permanente faite de constants positionnements et ajustements.

Ce subtil équilibre entre les désirs de l'un et les envies de l'autre constitue l'alchimie au bien être où les limites de chacun, exprimés et entendus favorisent la co-construction du couple dans la durée.

La relation dans le couple se tisse à travers 4 dimensions. Je vous propose d'ouvrir chacune des portes de ces dimensions que sont :

Les enjeux du couple

Les impacts des conflits au sein du couple

L'intimité et la relation dans le couple

Le désir, la sexualité pour le couple

Nous ne pourrions pas approfondir dans ce premier texte chacune de ces dimensions. Aussi je vous propose de venir les explorer dans le détail dans le cadre de stages.

Le couple et ses enjeux

« Se mettre en couple », répond à cette injonction culturelle et sociale sans quoi « on n'a pas réussi sa vie ». Le couple devient dès lors non plus une intention, un projet propre mais une vitrine « du paraître ».

NON !

Etre en couple c'est à la réalisation d'un projet, propre à chacun, une vision de sa vie, de la vie. Cette vision est le fruit du passé de chacun, de son expérience, de ses projections, elle est unique. La chrysalide faite de l'union de ces deux histoires va permettre au couple d'exister et de devenir.

Là est l'enjeu, devenir un couple c'est s'épanouir en tant que papillon, léger et majestueux. Les ailes aux couleurs vives et chatoyantes mais fragiles si l'on n'y prend pas garde. Etre toujours dans l'attention, ne pas vouloir l'épingler sur le tableau de paraître, du « quand dira-t-on ».

Ne pas se perdre dans l'autre, dans les autres, être soi et le demeurer, si chacun a ses propres valeurs, celles-ci doivent être entendues, respectées dans la relation.

L'impact des conflits sur la relation

Les valeurs, les croyances, les représentations de chacun sont uniques et individuelles. Ces besoins et ces attentes dans la relation, dans la vie commune, dans l'éducation, dans le partage, la parole, la sexualité peuvent être la source de conflit, d'enjeu, de lutte de pouvoir.

Pourquoi ? Un premier constat saute aux yeux, mais mérite d'être évoqué, il y a une différence entre les hommes et les femmes. Si si ! Et cette différence est accentuée par la

culture, l'histoire, les médias et la société dans laquelle nous vivons. Nous n'irons pas plus loin aujourd'hui sur ce chemin, mais sachez qu'il ne faut pas l'oublier, l'avoir toujours en tête, les hommes viennent de M. et les femmes de V..

Ces polluants de la relation, les enjeux mis en place et les luttes de pouvoir qui en découlent sont une des dimensions les plus visibles et les plus insidieuses du couple.

Quand le « JE » devient « ON » quand l'homme ou la femme se perd dans l'autre, pour éviter le conflit, par crainte d'une rupture, par peur du regard des autres, par peur d'être seul, par désamour de sa propre personne...

PARLER, les protagonistes de cette unité d'amour qu'est le couple ne peuvent se passer de parler, de se parler, d'exprimer ses besoins, de se respecter dans la parole et de se respecter l'autre dans l'écoute

La relation et l'intimité

De nombreuses histoires commencent par la passion, « l'amour rend aveugle et le couple rend la vue », réflexion pleine d'humour et de bon sens qui repose sur une réalité. Passer de cette passion à la relation c'est comme nous venons de le décrire oser poser ses limites, oser énoncer ses envies, oser demander et apprendre à dire NON.

Etre à deux c'est d'abord s'aimer soi-même, connaître son histoire personnelle, l'accepter, s'apprécier, avoir de l'estime pour soi. De cette base pouvoir aller vers l'autre pour se laisser découvrir et aimer tel que l'on est et non tel que l'autre veut que l'on soit, ou que l'on imagine que l'autre veut que l'on soit.

Les frontières de l'intimité n'ont pas à être imposées par l'autre, c'est à chacun de poser les siennes et d'accepter celles de l'autre. Chacun au sein du couple a ses propres frontières internes et externes.

Quand les frontières sont définies, le couple peut alors s'épanouir, grandir, rayonner et chacun se nourrir de la relation avec l'autre. Apprendre à dire et à écouter, poser ses désirs, ses craintes, ses joies, ses attentes, ses regrets sans jugement, dans la bienveillance, pour développer, accroître, illuminer la communication, se nourrir de l'expérience de l'autre.

La sexualité, l'érotisme et le désir

Et la nourriture du couple passe aussi par la sexualité.

Sexualité, le mot est posé, avec tous les sous-entendus, les non-dits, les images, les représentations... Bref les idées reçues et les représentations de chacun sur ce mot.

Nous sommes dans une société ambivalente, d'un côté toujours plus pudibonde dans ses propos et de l'autre qui offre au travers internet et les réseaux sociaux un accès facile à la pornographie. Les représentations du masculin et de féminin sont déformées, exacerbées. Grand écart qui, au sein de la structure du couple, peut être source de mésentente, frein au désir, générer des troubles réels ou suggérés par la société et les représentations d'un idéal inatteignable.

La relation ne peut exister qu'à deux, l'épanouissement sexuel, l'érotisation de la relation est une coresponsabilité.

4 dimensions à explorer et à travailler, 4 dimensions pour un seul chemin, 4 dimensions dont le centre est le couple uni, centré et en pleine harmonie.

Nous vous proposons un cycle complet d'exploration de ces 4 dimensions. Cycle ouvert uniquement aux couples, dans un cadre sécurisé. Un groupe fermé afin que chacun individuellement et dans son couple se sente en confiance.

Nous vous proposons d'être les alchimistes de votre relation au travers un cycle de 4 WE abordant les essentiels cette vie à deux qui se propose à vous

Nous aborderons le couple et ses enjeux, l'impact des conflits sur la relation, la relation et l'intimité, enfin la sexualité, l'érotisme et le désir.

Hervé Gallen

Pour tout renseignement je vous invite à nous contacter

Hervé GALLEN 06 74 42 78 28

Carlotta MUNIER 06 22 70 81 74

Gallen.herve@orange.fr

contact@carlottamunier.com