

l'art du couple

PAR CARLA ET CARLO TRIPPI NESSI

DES CONSEILS POUR FAIRE GRANDIR
SON COUPLE

MINI-MAGAZINE JANVIER 2026 #17

Sans
l'autre...
qui suis-je?

Devenir parent (6/6)

Retrouvez qui vous êtes

S'aimer pour aimer



NOUVELLE PARUTION



L'art du COUPLE

« Le couple, c'est une grande aventure
durant laquelle chacun réveille chez son partenaire
des histoires douloureuses du passé et apprend
à l'aider à se guérir de ses blessures. »

Avec des outils structurés, précis et protocolés, la thérapie Imago, développée par le docteur Hendrix et rendue accessible à tous par Carlo et Carla Trippi, apprend aux couples à **communiquer avec respect et bienveillance** afin de créer un climat de sécurité dans lequel ils pourront guérir de leurs blessures passées respectives. En effet, dans 95 % des couples, les deux partenaires ont un même type de blessure, mais ont développé des structures de protection opposées pour y faire face, ce qui peut entraîner incompréhensions et disputes. Cet ouvrage offre aux couples des clés pour qu'ils puissent **partir à la découverte l'un de l'autre, en s'écoutant et en se faisant pleinement confiance.**

Carlo et Carla Trippi sont psychothérapeutes et spécialistes de la thérapie relationnelle Imago. Depuis plus de trente ans, ils participent activement à son développement en proposant des thérapies à la fois individuelles et de groupe, en animant des stages de couple ainsi que des conférences. Ils sont également les auteurs de *Grandir et guérir grâce au couple*, publié aux Éditions Jouvence.

Prix : 8,95 €

JouVence
poche



Commander



NOTRE CONSEIL:

Lis ce magazine avec ton conjoint.

Et si vous faisiez de la lecture de ce mini-magazine un moment de couple ? Un petit rituel mensuel qui peut avoir de nombreux avantages dont ceux de découvrir son contenu à deux, d'échanger sur les idées, les concepts et les suggestions exposés, de challenger votre statu quo voire d'accepter des petits défis comme celui proposé en page 6.

L'ART DU COUPLE #17

Souvenez-vous... beaucoup de couples arrêtent leur aventure alors que le plus beau reste à venir.

A hand holding a red umbrella in the rain. The background is a dark, rainy sky with white raindrops falling. The umbrella is a vibrant red, and the hand holding it is visible at the bottom.

Entre le désir profond de se lier, de poursuivre la relation en s'engageant et le besoin de préserver sa liberté, d'échapper à la peur de l'enfermement, il y a un véritable défi auquel presque tous les couples sont confrontés à un moment ou à un autre de leur voyage.

Ce défi est énorme et très peu de couples sont équipés pour le relever, ce qui est la cause de la plupart des divorces ou séparations. **L'art du couple** est là pour combler ce manque d'outils face au défi du couple



LE COUPLE C'EST TROIS ENTITÉS: TOI ET MOI. LE ET C'EST LE JARDIN DU COUPLE, QU'IL FAUT APPRENDRE À CULTIVER AU JOUR LE JOUR.

CARLA ET CARLO, EXPERTS DU COUPLE

Qui sommes nous?

Nous sommes passionnés par le couple, nous en avons fait notre projet de vie, notre métier, notre hobby, nous avons sauvé puis élevé le notre et depuis, nous en avons accompagné plus de 15 000, sur plusieurs continents. Nous mettons notre expérience, longue de plus de quatre décennies, notre empathie, notre savoir-faire, notre enthousiasme communicatif au service des couples qui souhaitent (re)trouver un sens profond à leur relation, rallumer une flamme vacillante, réparer les liens abimés et parfois rompus pour recréer la relation rêvée. Mais pas seulement, nous aidons aussi les couples récents à débiter leur relation avec les bons outils.

Nous sommes le concurrent #1 des avocats de divorce ;-)

Plus sérieusement, avec les années d'expertise, nous avons développé une boîte à outils qui permet de changer le sens même du conflit. D'en faire un ami qui amène au couple des opportunités de croissance et leur permet de resserrer le lien à chaque fois un peu plus.

5

Carla & Carlo



Devenir Parents

(série 6/6)

12 – 18 ans : Le stade de l'intimité

Nous voici arrivés au dernier stade avant la vie d'adulte, une période tumultueuse et fascinante qui transforme radicalement la relation parent-enfant. L'adolescence constitue un passage obligé vers l'autonomie affective et sexuelle, marqué par trois phases distinctes qui préparent le jeune à créer ses propres liens intimes.

Les trois visages de l'adolescence

La première phase, la préadolescence, débute vers 12 ans avec la puberté et ses poussées de croissance physique et sexuelle. Durant 12 à 18 mois, l'adolescent traverse un véritable tourbillon de ressentis sexuels qui le font quitter définitivement l'enfance pour entrer dans la vie d'adulte. Son corps change, ses émotions s'intensifient, et il découvre des sensations nouvelles qui peuvent le déstabiliser. Le milieu de l'adolescence apporte ses propres défis avec la préoccupation grandissante pour le sexe opposé. C'est aussi l'époque de la révolte contre l'ordre établi et de l'importance cruciale de la bande de copains et des amis intimes. Ces deux premières phases rappellent étrangement le stade de l'âge de 2 ans, avec cette même quête d'autonomie et cette résistance à l'autorité

parentale. La fin de l'adolescence se caractérise par la recherche et la préparation du futur. Le jeune commence à projeter sa vie d'adulte, ses études, sa carrière, tout en continuant à naviguer dans l'apprentissage de l'intimité.

Le défi parental

L'adolescent a de la peine à accepter la sagesse des parents. Il devient impossible pour ces derniers de le contrôler comme avant, mais ils peuvent encore l'influencer. Cette transition est souvent douloureuse pour les parents qui se sentent rejetés, vexés par cette distanciation soudaine. La nécessité de dialoguer devient cruciale, parfois en utilisant des outils comme le dialogue Imago pour maintenir la communication. L'élan d'exploration de l'adolescent, autrefois dirigé vers le monde physique, se tourne maintenant vers la sexualité et l'intimité affective. Cette période révèle une ambivalence profonde entre les désirs sexuels naissants et le besoin d'intimité émotionnelle. L'apprentissage consiste à répondre à ses propres besoins tout en apprenant à considérer les besoins de l'autre. C'est véritablement une danse de l'intimité qui commence.

Les besoins essentiels de l'adolescent

Durant cette période cruciale, l'adolescent a besoin de pouvoir partager ses sentiments et ses pensées avec ses parents pour apprendre à devenir intime en sécurité. Cette communication ouverte lui permet de développer sa capacité relationnelle dans un environnement bienveillant avant de s'aventurer dans ses premières relations amoureuses.





Il a également besoin d'être accepté et encouragé dans l'éveil de sa sexualité, sans jugement ni honte. Être rassuré sur sa normalité devient essentiel face à tous ces changements physiques et émotionnels qui peuvent l'inquiéter.

Le soutien dans ses expérimentations relationnelles passe par la réception d'informations et d'accusés de réception pour les confidences qu'il partage avec ses parents. Cette validation de son vécu l'aide à construire sa confiance en lui.

Enfin, il est crucial d'expliquer où sont les limites et les dangers, et de lui apprendre à dire non. Cette compétence l'accompagnera toute sa vie et le protégera dans ses futures relations intimes.

L'art du lâcher-prise

Cette phase de développement demande aux parents un véritable lâcher-prise. Ils doivent accepter que leur enfant devienne progressivement un adulte capable de créer ses propres liens intimes. Si cette étape est bien vécue, avec respect mutuel et communication ouverte, l'adolescent développera une capacité saine à l'intimité qui enrichira toute sa vie relationnelle future.

Notre conseil : Maintenez le dialogue coûte que coûte, même quand votre adolescent semble vous rejeter. Votre présence bienveillante et non-jugeante reste sa base de sécurité pour explorer cette nouvelle dimension de sa vie.

Pour cette semaine, nous vous suggérons de vous remémorer avec votre partenaire votre propre adolescence. Comment avez-vous vécu cette période ? Quels ont été vos défis dans l'apprentissage de l'intimité ?

Par Carlo Trippi

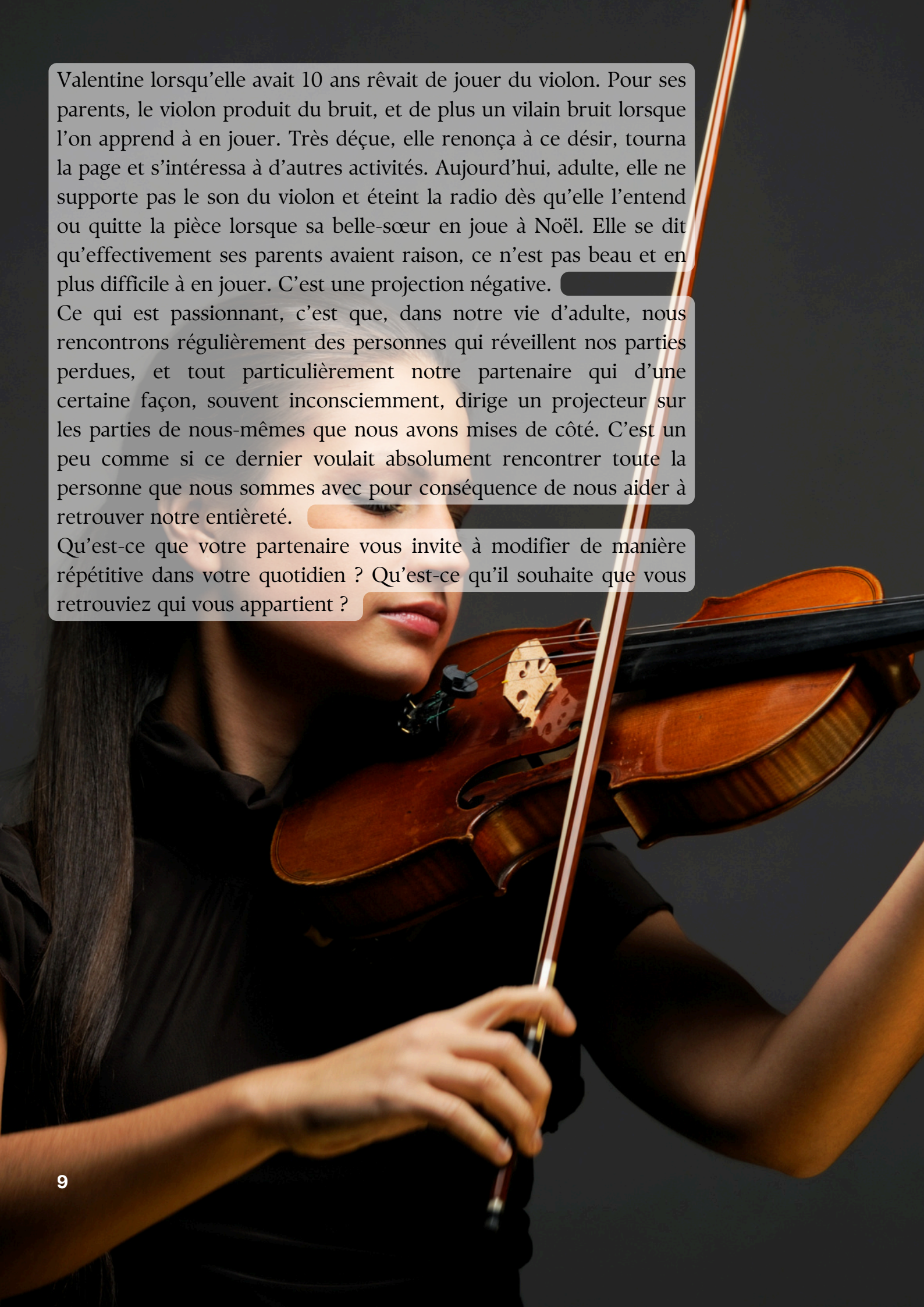
Retrouver *qui vous êtes*

Par Carla Nessi Trippi

La plupart d'entre nous est arrivé sur terre entier, avec d'innombrables possibilités. Nos parents, nos éducateurs, la société, en même temps qu'ils nous ont soutenus, nous ont considérablement restreints certaines de ces facultés parce qu'ils les jugeaient contraires à leurs croyances et à leurs valeurs, donc négatives pour notre développement. Nous nous sommes donc trouvés devant ce que l'on appelle une double contrainte :

Rester entier, suivre notre volonté, nos désirs, nos pulsions, nos compétences et perdre le lien et l'amour de nos parents et de nos éducateurs, ce qui était synonyme de mort. Ou nous adapter et perdre notre entièreté, ce qui voulait dire renoncer à être nous-mêmes.

C'est ainsi que nous avons appris à développer une stratégie pour répondre aux deux contraintes : garder l'amour de nos parents et ne pas abandonner des parties de nous-même. Il s'agit de la projection sur d'autres personnes de ces parties désavouées, non honorées, qu'elles soient positives ou négatives, afin de ne pas les perdre et espérer les retrouver plus tard afin de nous en occuper. Jules adore le football, mais ses parents désapprouvent cette activité. Ils l'autorisent à pratiquer ce sport, tout en le dévalorisant, ils ne l'accompagnent pas aux entraînements ou aux matches, prétextant qu'ils ne veulent pas passer leur week-end au bord d'un terrain. Jules reste un footballeur médiocre, mais devient alors un fan du club local, achète tous les maillots de ses idoles, regarde tous les matches diffusés à la télévision, supporte tous les matches de son club. Il peut ainsi vivre sa passion par procuration, sans l'avoir réellement expérimentée. C'est une projection positive.

A close-up photograph of a woman with long dark hair, wearing a black top, playing a violin. The violin is a rich brown color with a black neck and bow. The background is dark and out of focus. Three semi-transparent text boxes are overlaid on the image, containing French text. The first box is at the top left, the second is in the middle left, and the third is at the bottom left.

Valentine lorsqu'elle avait 10 ans rêvait de jouer du violon. Pour ses parents, le violon produit du bruit, et de plus un vilain bruit lorsque l'on apprend à en jouer. Très déçue, elle renonça à ce désir, tourna la page et s'intéressa à d'autres activités. Aujourd'hui, adulte, elle ne supporte pas le son du violon et éteint la radio dès qu'elle l'entend ou quitte la pièce lorsque sa belle-sœur en joue à Noël. Elle se dit qu'effectivement ses parents avaient raison, ce n'est pas beau et en plus difficile à en jouer. C'est une projection négative.

Ce qui est passionnant, c'est que, dans notre vie d'adulte, nous rencontrons régulièrement des personnes qui réveillent nos parties perdues, et tout particulièrement notre partenaire qui d'une certaine façon, souvent inconsciemment, dirige un projecteur sur les parties de nous-mêmes que nous avons mises de côté. C'est un peu comme si ce dernier voulait absolument rencontrer toute la personne que nous sommes avec pour conséquence de nous aider à retrouver notre entièreté.

Qu'est-ce que votre partenaire vous invite à modifier de manière répétitive dans votre quotidien ? Qu'est-ce qu'il souhaite que vous retrouviez qui vous appartient ?



SANS L'AUTRE...

qui suis-je?

Qui seriez-vous sans les autres ? Sans les regards posés sur vous, sans les mots échangés, sans les relations qui tissent votre quotidien ? Cette question vertigineuse nous confronte à une vérité fondamentale que le philosophe Jean-Paul Sartre exprimait ainsi : "Pour obtenir une vérité quelconque sur moi, il faut que je passe par l'autre. L'autre est indispensable à mon existence, aussi bien d'ailleurs qu'à la connaissance que j'ai de moi."

Cette affirmation peut sembler déroutante dans notre société qui valorise tant l'autonomie. Pourtant, elle révèle une dimension essentielle de notre condition humaine : nous sommes des êtres fondamentalement relationnels, incapables d'exister pleinement sans passer par le regard et la conscience d'autrui.

La conscience de soi n'advient pas dans la solitude, comme on pourrait le croire, mais dans le rapport vivant, actif, indispensable avec d'autres consciences. Même dans les moments de méditation ou d'introspection, l'autre est toujours déjà là dans notre esprit et dans notre cœur. Il nourrit constamment nos pensées et nos sentiments, nos rêves et nos cauchemars, nos désirs et nos craintes.

Par exemple, lorsque nous nous adressons à lui en silence, pour formuler un vœu, une prière, une attente ou un regret, nous le faisons toujours en référence à un autre, réel ou imaginé. Autrui est l'être par lequel chacun d'entre nous vient au monde, grandit, apprend, et sans lequel il ne nous serait matériellement pas possible d'exister.

De l'être à l'existence : le propre de l'humain

Passer du sentiment d'être à une conscience d'exister représente un saut qualitatif considérable. Je ne me contente pas d'être présent au monde, je me perçois en train de penser et d'agir, de sentir, de ressentir. Je deviens conscient de ma propre conscience.

C'est une des prérogatives qui nous différencie du monde animal. Un chat est, mais il ne sait pas qu'il est. Un humain non seulement est, mais sait qu'il est, et peut réfléchir sur ce qu'il est. Cette capacité réflexive, cette conscience de soi, n'émerge que dans la relation à l'autre.

C'est dans le regard de ma mère que j'ai découvert que j'étais aimable. C'est dans les encouragements de mon père que j'ai compris que j'étais capable. C'est dans l'amour de mon partenaire que je découvre qui je peux devenir. Sans ce miroir que nous offre autrui, nous resterions dans une existence brumeuse, sans confirmation de notre réalité intérieure.

Les deux conditions du miroir qui fait grandir

Dans la relation de couple, cet effet miroir prend une dimension particulièrement puissante. Mon partenaire devient le témoin privilégié de mon existence. Mais attention : tous les miroirs ne se valent pas. Pour que le miroir relationnel permette véritablement de grandir, deux conditions fondamentales doivent être réunies. Premièrement, que ce miroir ne soit pas déformant. Comme ces miroirs de fête foraine, convexes ou concaves, qui nous renvoient une image grotesque, certaines personnes nous renvoient une image déformée de qui nous sommes. Parfois par malveillance, plus souvent par inconscience, elles projettent sur nous leurs propres peurs, leurs propres jugements, leurs propres blessures.



**CETTE CAPACITÉ RÉFLEXIVE, CETTE
CONSCIENCE DE SOI, N'ÉMERGE QUE DANS LA
RELATION À L'AUTRE.**



L'AUTRE PEUT FAIRE ABSTRACTION DE SA PROPRE VISION, RENONCER À EN ÉVALUER LE JUSTE OU LE FAUX, S'ABSTENIR DE MÉLANGER SA PROPRE EXPÉRIENCE, ALORS JE REÇOIS LE CADEAU INESTIMABLE DE ME SENTIR EXISTER.

Deuxièmement, que je sois capable d'intégrer ce miroir. Le miroir le plus fidèle ne sert à rien si je refuse de me regarder dedans, si je rejette systématiquement ce qu'il me montre, si je ne peux tolérer de voir certains aspects de moi-même.

Dans les couples que nous accompagnons depuis des décennies, nous observons constamment comment ces deux conditions peuvent faire ou défaire une relation. Un partenaire qui déforme constamment ce que l'autre dit crée une prison relationnelle. Un partenaire qui refuse tout miroir crée un mur infranchissable.

Le pouvoir du miroir verbal conscient

Lorsque je prononce une phrase, elle peut être entendue ou pas, déformée, interprétée, amplifiée ou diminuée. Le devenir de mes paroles dépend entièrement de la qualité de présence de celui qui les reçoit.

Si ma parole, et peu importe son contenu est entendue dans un espace de présence consciente, c'est-à-dire que l'autre peut faire abstraction de sa propre vision, renoncer à en évaluer le juste ou le faux, s'abstenir de mélanger sa propre expérience, alors je reçois le cadeau inestimable de me sentir exister. Si en plus le récepteur peut m'offrir un miroir verbal fidèle aux mots utilisés, la puissance du processus s'en trouve largement amplifiée. Ma parole n'est plus projetée dans l'univers comme une bouteille à la mer. Elle est dirigée vers un autre, et par le fait qu'elle me revient fidèle aux mots prononcés, elle est nourrie par la conscience d'un autre reconnaissant qu'il s'agit de ma réalité personnelle.

J'existe tel que je me perçois. Ma parole me revient telle que je l'ai exprimée, mais elle est nourrie cette fois par la conscience d'un autre. Elle a traversé une autre conscience et revient confirmée, validée, reconnue.

L'outil fondamental de la guérison relationnelle

Dans notre travail avec les couples, le miroir verbal constitue probablement l'outil

fondamental qui permet à deux individus en conflit de rapidement retrouver le lien, source de guérison.

Le processus est simple dans sa forme, profond dans ses effets. Lorsqu'un partenaire partage quelque chose, l'autre se contente de refléter fidèlement ce qui a été dit : "Si je t'ai bien entendu, tu dis que..." Cette pratique brise le cycle habituel où chacun attend son tour pour placer sa propre version des faits.

Pratiqué avec respect et avec quelques règles de fonctionnement précises, l'écoute manifestée avec un miroir permet également aux deux partenaires de se rencontrer dans un champ de conscience unifié. Ils ne sont plus deux individus séparés qui se disputent, mais deux consciences qui se reconnaissent mutuellement.

Pour offrir un miroir fidèle, plusieurs éléments sont essentiels : pour l'émetteur du message, parler de soi uniquement, sans porter de jugements, de critiques, de blâmes, de définitions de qui est l'autre ; pour le récepteur du message : l'intention pure de comprendre l'autre, la suspension temporaire de sa propre perspective, la fidélité aux mots prononcés, et la vérification qu'il a bien entendu. Ces éléments transforment radicalement la communication dans le couple. J'ai vu des couples au bord du gouffre retrouver une connexion profonde simplement en apprenant à se refléter mutuellement. Après des années de malentendus, se découvrir vraiment écouté provoque souvent une émotion intense. Dans notre monde saturé de bruit et d'opinions instantanées, offrir à quelqu'un le cadeau d'une présence consciente, c'est lui offrir la possibilité d'exister pleinement.

Le couple devient alors bien plus qu'une simple association en quête de bonheur. Il devient un laboratoire existentiel où chacun peut découvrir et confirmer qui il est vraiment. Votre partenaire ne devrait pas être celui qui vous empêche d'être vous-même, mais celui qui, par la qualité de sa présence, vous permet de devenir plus pleinement vous-même.

Par Carlo Trippi



**J'AI VU DES COUPLES AU BORD DU GOUFFRE
RETROUVER UNE CONNEXION PROFONDE
SIMPLEMENT EN APPRENANT À SE REFLÉTER
MUTUELLEMENT.**

S'aimer *pour aimer*

Dans les premières phases d'une relation amoureuse, l'envie de fusion est naturelle et précieuse. Nous parlons en "nous", cherchons la sécurité dans l'unité, voulons parfois contrôler ou prévoir les moindres gestes de notre partenaire. Cette période permet de créer des fondations solides et un sentiment d'appartenance mutuelle.

Pourtant, cette quête de sécurité peut parfois devenir étouffante. Quand l'unité se transforme en dépendance, quand le "nous" efface complètement le "je", quelque chose d'essentiel se perd en chemin : l'individualité de chaque partenaire.

Le paradoxe de l'autonomie dans le couple

Chacun a besoin de liberté, d'espaces personnels, de moments hors du couple pour cultiver sa propre identité. Loin d'être une menace pour la relation, cette individualité préservée constitue l'une de ses plus grandes richesses. Permettre à l'autre de vivre ses propres expériences, de poursuivre ses passions personnelles, de maintenir ses amitiés propres, c'est lui offrir l'opportunité de se nourrir à d'autres sources. Cette autonomie respectée devient paradoxalement



un terrain fertile pour la relation. Quand chaque partenaire a vécu des moments distincts, il a des choses nouvelles à raconter, des découvertes à partager, des émotions inédites à transmettre. Cette nourriture relationnelle maintient la curiosité mutuelle et évite que le couple ne s'enlise dans la routine.

Retrouvailles et enrichissement mutuel

Laisser de l'espace à l'individualité permet aussi d'éprouver le plaisir authentique des retrouvailles. Quand nous nous retrouvons après avoir vécu des expériences séparées, nous redécouvrons notre partenaire sous un jour nouveau. Nous nous





enrichissons mutuellement de nos découvertes respectives, créant une dynamique d'échange vivante et stimulante. Cette approche permet à chaque partenaire de vivre ce qui lui permet de s'accomplir. En respectant le chemin individuel de l'autre, nous lui ouvrons la possibilité de laisser sa trace personnelle dans cette existence, de développer ses talents uniques, de réaliser ses aspirations propres.

L'acceptation comme fondement

Permettre cette individualité implique aussi d'accepter certains petits défauts ou du moins certains aspects qui ne nous convainquent pas chez l'autre, de l'accueillir tel qu'il est plutôt que tel que nous voudrions qu'il soit. Cette acceptation inconditionnelle renforce paradoxalement le sentiment de sécurité dans la relation et resserre les liens authentiques entre les partenaires.

Quand nous cessons de vouloir modeler l'autre selon nos attentes, nous lui offrons l'espace nécessaire pour s'épanouir pleinement. Cette liberté accordée revient toujours nourrir la relation, car un partenaire épanoui individuellement apporte plus de richesse, de joie et d'authenticité au couple.

Prendre soin de soi n'est donc pas un acte égoïste, mais un cadeau fait à la relation. C'est comprendre que l'amour véritable ne cherche pas à posséder, mais à libérer le potentiel de l'autre pour mieux le retrouver et l'apprécier.

Par Carlo Trippi

VOUS AVEZ AIMÉ CE MINI-MAGAZINE?

Partagez-le!

N'hésitez pas à envoyer ce mini-magazine ou le lien pour le télécharger à des couples qui pourraient bénéficier de nos conseils.



Envoyez ce lien à vos amis:

<https://www.artducouple.com/mini-magazine>

Restez connectés!



NE RATEZ PAS LES CONSEILS DE L'ART DU COUPLE

Laissez-nous votre email (si pas déjà fait)



VISITEZ-NOUS EN LIGNE



WWW.ARTDUCOUPLE.COM

