

l'art du couple

PAR CARLA ET CARLO TRIPPI NESSI

DES CONSEILS POUR FAIRE GRANDIR
SON COUPLE

MINI-MAGAZINE DECEMBRE 2025 #16

90% de vos
reproches

vous

appartiennent

Devenir parent (5/6)

La famille recomposée

Choisir le positif



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.

A couple is walking away from the camera on a wet, paved path during a rainstorm. They are sharing a large, black, vertically-ribbed umbrella. The person on the left is wearing a white long-sleeved shirt, dark blue jeans, and white sneakers. The person on the right is wearing a light blue button-down shirt and blue jeans. The background is a soft-focus view of a park or wooded area with green trees and a misty atmosphere.

L'ART DU COUPLE #16

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

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.

Carla & Carlo



Devenir Parents

(série 5/6)

Le stade de l'intérêt: 7-12 ans

Entre 7 et 12 ans, votre enfant traverse une période charnière de son développement : le stade de l'intérêt. Après avoir développé ses compétences individuelles, il se tourne maintenant vers l'extérieur et découvre la richesse du monde social. Cette phase marque une transition cruciale vers l'adolescence et pose les fondations de sa capacité future à créer des relations authentiques.

C'est l'âge où votre enfant veut devenir membre d'un groupe, où il développe ses premières amitiés profondes et découvre ce que signifie être intime avec quelqu'un d'autre que ses parents. En somme, il s'entraîne à aimer, d'abord ses amis, dans une préparation inconsciente aux relations amoureuses futures. À ce stade, votre enfant réalise que son ami n'est pas un objet à sa disposition, mais un être à part entière, avec ses propres pensées, sentiments et besoins. Il amène des amis à la maison, organise des nuits chez les copains, et découvre que les règles du groupe peuvent être différentes de celles de la famille. C'est aussi l'époque des "meilleurs amis", ces relations privilégiées qui lui permettent



d'expérimenter l'intimité émotionnelle en dehors du cercle familial. Ces amitiés intenses sont un véritable laboratoire relationnel où il teste sa capacité à faire confiance, à partager, à se montrer vulnérable. Contrairement à l'amour inconditionnel familial, l'amitié se mérite et se cultive. Il comprend qu'il y a un bénéfice à s'occuper du bien-être de ses amis pour maintenir ces liens précieux dans la durée.

L'art délicat de l'équilibre

Cette période présente un défi majeur : votre enfant apprend à



Par Carla Trippi Nessi



naviguer entre conformité et authenticité, entre désir d'appartenance et préservation de son individualité. Il découvre également que l'autre peut devenir un miroir de lui-même. À travers le regard de ses amis, il affine sa connaissance de qui il est. Cette découverte de l'intérêt social le prépare à comprendre que les relations enrichissent mutuellement ceux qui s'y engagent.

Les besoins d'accompagnement conscient

Face à cette ouverture au monde, votre enfant a besoin d'un accompagnement subtil. Il manque encore de compétences pour naviguer seul dans cette aventure sociale, mais aspire à plus d'autonomie. Votre rôle devient celui d'un guide bienveillant qui sait quand intervenir et quand se retirer.

Par Carlo Trippi

La famille *recomposée*

Par Carla Nessi Trippi

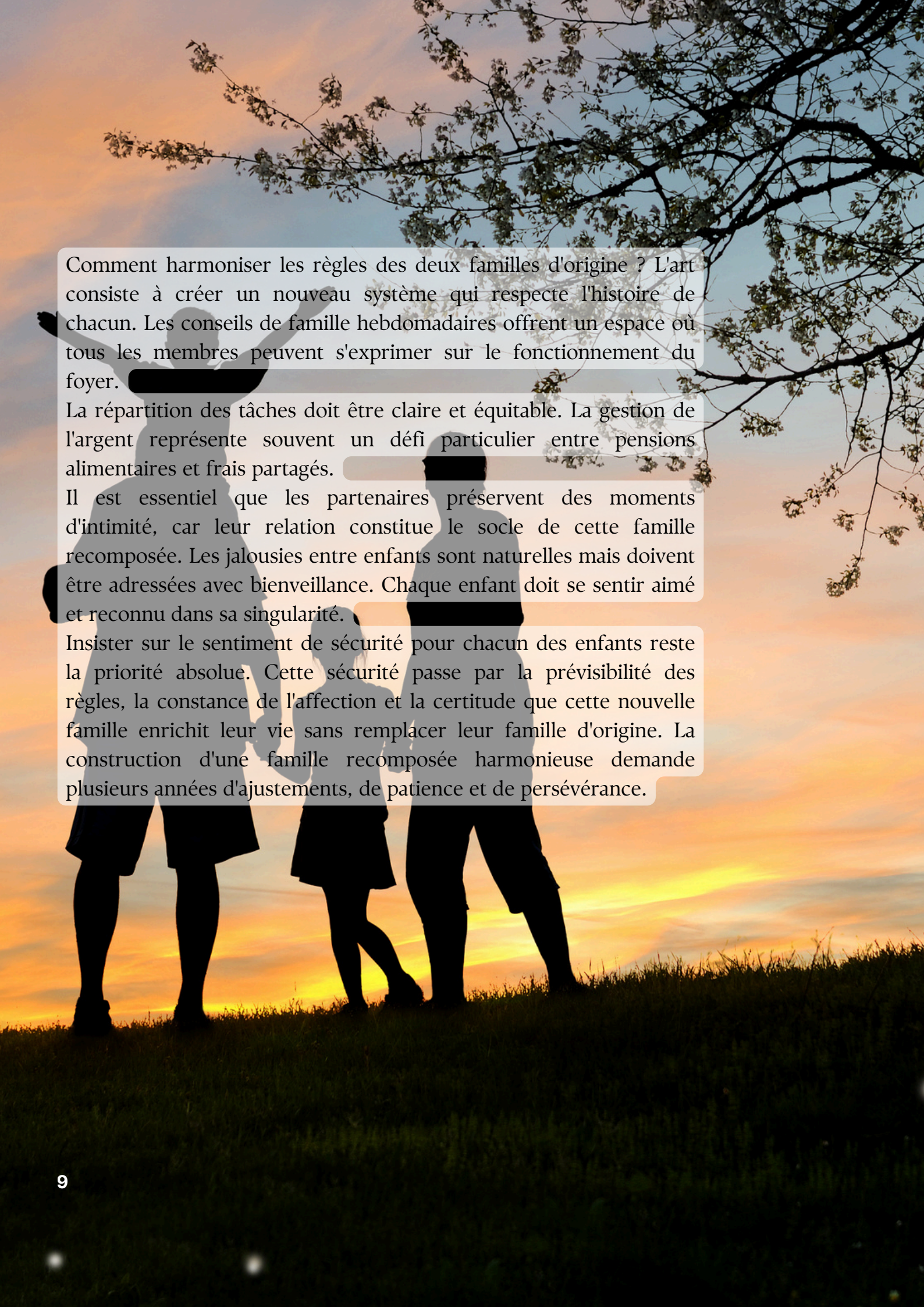
Créer une famille recomposée nécessite du courage, de la force et demande d'être particulièrement solide. Construire simultanément une nouvelle relation avec un partenaire et développer des relations avec des enfants qui ne sont pas biologiquement les siens représente un challenge aux multiples défis émotionnels et pratiques.

L'une des premières questions cruciales concerne la gestion des relations avec les ex-conjoints. Ces liens, souvent chargés émotionnellement, peuvent devenir sources de tensions ou faciliter la transition. Il est essentiel de définir des limites claires, tout en préservant l'intérêt des enfants qui naviguent entre deux foyers.

Une question fondamentale se pose : le deuil de la relation précédente a-t-il été véritablement accompli ? Construire du nouveau sur des fondations non cicatrisées peut s'avérer problématique. Ce processus concerne aussi les enfants, qui doivent pouvoir exprimer leurs émotions face à ces changements majeurs.

Autorité et nouvelles règles familiales

Quelle autorité pour cette nouvelle famille ? Le nouveau partenaire doit-il exercer une autorité parentale ou rester dans un rôle de soutien ? La création d'une charte familiale peut s'avérer précieuse. Ce document définit les valeurs communes, les règles de vie et les responsabilités de chacun.



Comment harmoniser les règles des deux familles d'origine ? L'art consiste à créer un nouveau système qui respecte l'histoire de chacun. Les conseils de famille hebdomadaires offrent un espace où tous les membres peuvent s'exprimer sur le fonctionnement du foyer.

La répartition des tâches doit être claire et équitable. La gestion de l'argent représente souvent un défi particulier entre pensions alimentaires et frais partagés.

Il est essentiel que les partenaires préservent des moments d'intimité, car leur relation constitue le socle de cette famille recomposée. Les jalousies entre enfants sont naturelles mais doivent être adressées avec bienveillance. Chaque enfant doit se sentir aimé et reconnu dans sa singularité.

Insister sur le sentiment de sécurité pour chacun des enfants reste la priorité absolue. Cette sécurité passe par la prévisibilité des règles, la constance de l'affection et la certitude que cette nouvelle famille enrichit leur vie sans remplacer leur famille d'origine. La construction d'une famille recomposée harmonieuse demande plusieurs années d'ajustements, de patience et de persévérance.



90% DE VOS REPROCHES

vous appartiennent

La projection est une opération psychique inconsciente, non intentionnelle, non perçue, où une personne attribue à une autre ses propres sentiments, désirs, peurs ou pensées qu'elle refuse de reconnaître en elle. Projeter sur notre partenaire nous donne l'illusion d'un mieux-être temporaire. C'est un processus que nous utilisons tous, sans nous en rendre compte.

Accuser quelqu'un de colère alors qu'on est soi-même en colère, ou croire que notre partenaire nous méprise parce qu'on craint de ne pas être à la hauteur... Tout commérage, tout conflit à charge affective et, plus fréquemment, chaque scène de ménage contiennent des éléments de projection.

Le piège provient du fait que ces projections se produisent de manière totalement inconsciente. Nous sommes absolument convaincus que ce que nous voyons chez l'autre est la réalité objective. Nous ne réalisons pas que nous regardons notre partenaire à travers le filtre déformant de notre propre histoire non résolue.

Pas toujours négatif, mais toujours révélateur

La projection n'a pas obligatoirement une connotation négative. Elle peut aussi être l'objet "de surestimations illusoire, exagérées et d'une admiration sans bornes pour l'autre qui sert en fait de support de projection".

Nous mesurons chaque jour combien certaines personnes du monde des médias, de la politique ou du show-business sont ainsi surinvesties de qualités positives, la situation pouvant d'ailleurs souvent, du jour au lendemain, s'inverser brutalement.

Quoi qu'il en soit, à l'occasion d'une projection, qu'elle soit positive ou négative, il arrive très rarement, sinon jamais, que dans l'objet choisi il n'y ait aucune trace de ce qui est projeté. Jung parle par conséquent du "crochet offert par l'objet", servant à celui qui projette d'y accrocher sa projection comme on suspendrait un manteau à une patère.

C'est précisément ce qui rend la projection si difficile à identifier : il y a toujours un petit quelque chose de réel sur lequel s'accrocher. Mais nous amplifions ce détail de manière démesurée.

Le couple : terrain de jeu favori des projections

La relation de couple est le lieu de prédilection où s'opèrent les projections. Chaque fois que nous critiquons, blâmons, reprochons, définissons notre partenaire, dans une certaine mesure nous projetons une part de nous-mêmes restée dans l'ombre.

Voici la règle d'or que j'enseigne depuis des décennies : au minimum 90% de nos propos nous appartiennent, au maximum 10% concerne le partenaire.

Lisez bien cette phrase encore une fois. Elle peut transformer votre relation.

Lorsque vous dites "Tu ne m'écoutes jamais", 90% de cette affirmation parle de votre propre difficulté à vous sentir entendu, probablement depuis l'enfance. Seulement 10% concerne le comportement réel de votre partenaire dans l'instant présent.



IL Y A TOUJOURS UN PETIT QUELQUE CHOSE DE RÉEL SUR LEQUEL S'ACCROCHER. MAIS NOUS AMPLIFIONS CE DÉTAIL DE MANIÈRE DÉMESURÉE.



**SI LA PROJECTION PEUT DÉTRUIRE LA
RELATION LORSQU'ELLE RESTE
INCONSCIENTE, ELLE PEUT AUSSI ÊTRE LA
SOURCE DE LA GUÉRISON DE L'INDIVIDU**

Alors il faut s'occuper de notre 90% au lieu d'en faire porter la responsabilité à l'autre. Ce dernier peut aussi s'occuper de son 10%, mais ce n'est pas notre affaire première.

Cette vérité dérange profondément. Il est tellement plus confortable de croire que notre partenaire est la source de notre souffrance. Si c'était sa faute, nous n'aurions qu'à le changer ou à le quitter pour retrouver le bonheur.

Mais la réalité est toute autre : notre partenaire n'est pas responsable de nos réactions. Par son comportement, il ne fait que réveiller nos blessures passées, comme on appuierait sur un bouton déjà installé en nous depuis longtemps.

En nous occupant de notre 90%, nous pouvons découvrir les vraies causes qui nous poussent à rendre notre partenaire responsable de notre inconfort. Cette prise de responsabilité nous renvoie presque toujours dans notre histoire passée et aux blessures subies, avec l'opportunité exceptionnelle de les guérir.

Le cadeau caché de la projection

Voici où se trouve la magie de la thérapie de couple : une fois que nous cessons de projeter notre souffrance sur notre partenaire, quelque chose d'extraordinaire se produit.

Notre partenaire n'étant plus la source de nos souffrances, ce dernier peut renoncer à se protéger de nos projections, alors, naturellement, il peut développer l'empathie nécessaire afin de nous aider à guérir nos blessures en nous offrant ce qui nous a si douloureusement manqué dans notre enfance : attention, amour, temps, reconnaissance, patience, encouragement.

Ce retournement transforme la dynamique relationnelle. De bourreau supposé, votre partenaire devient votre allié de guérison. De victime impuissante, vous devenez l'architecte de votre propre transformation.

Si la projection peut détruire la relation lorsqu'elle reste inconsciente, elle peut aussi être la source de la guérison de l'individu, du couple, voire du monde, pour autant que

l'émetteur de la projection soit conscient de son processus et capable de la reprendre à son compte.

Plutôt que de promouvoir de coûteuses recherches pour la propagation de la paix ou d'organiser tant de défilés et manifestations publics en sa faveur, il serait assurément plus efficace que chacun consente à fournir l'effort d'une prise de conscience de tout ce qu'il projette sur autrui. C'est à ce prix que nous pourrions retrouver de la paix dans le monde."

L'engagement vers la conscience

Ce travail essentiel de reprise de nos projections nécessite souvent d'être accompagné par des professionnels. C'est le cœur du travail de l'Art du Couple : aider chaque partenaire à reconnaître ses projections, à en assumer la responsabilité, et à transformer ces prises de conscience en opportunités de guérison mutuelle.

La prochaine fois que vous vous surprenez à accuser votre partenaire de quelque chose, faites une pause. Demandez-vous : "Et si 90% de ce que je dis parlait de moi ?" Cette simple question peut ouvrir la porte à une intimité et une compréhension que vous n'auriez jamais cru possibles.

Car au fond, votre couple vous demande une chose si essentielle : le courage de vous regarder vous-même avec honnêteté, plutôt que de continuer à voir vos propres zones d'ombre projetées sur le visage de celui ou celle que vous aimez.

Par Carlo Trippi



**VOTRE COUPLE VOUS DEMANDE UNE CHOSE SI
ESSENTIELLE : LE COURAGE DE VOUS
REGARDER VOUS-MÊME AVEC HONNÊTÉTÉ**

Le choix du *positif*

Pourquoi notre cerveau est-il plus attiré par le négatif que par le positif ? Avez-vous déjà entendu parler du « biais de négativité » ?

Nous retenons plus facilement les échecs que les succès, les critiques que les compliments, les défauts que les qualités. Nos pensées sont habituellement habitées par ce qui inquiète et fait peur. Nos schémas répétitifs forment facilement un cercle vicieux, pleins de ruminations du passé et d'attirances pour le drame, avec pour conséquence de nombreuses angoisses.

Les chercheurs ont observé jusqu'à soixante-dix mille pensées par jour qui nous traversent l'esprit. 27 % sont négatives, 3 % sont positives, et le reste sont des pensées plus neutres. La plupart concernent le passé ou le futur, mais très rarement le présent — seul lien avec la découverte et la créativité.

Le cerveau est attiré dix fois plus par la peur que par la joie. Qu'est-ce que cela signifie ? D'où vient ce problème ?

La programmation ancestrale

Notre cerveau priorise naturellement les informations négatives pour maximiser nos chances de survie, et cela



depuis trois cent mille ans. Cet ancrage de protection et ce besoin de sécurité afin de ne pas être surpris ou attrapé dans une mauvaise posture persistent à travers le temps, même si la nécessité d'assurer à ce point notre sécurité n'est plus nécessaire depuis fort longtemps. Notre petite voix intérieure a pris l'habitude de nous envoyer des messages de protection plutôt pessimistes, irrationnels, voire démesurés. Pourtant, nous continuons à lui donner de l'importance sans vraiment nous pencher sur ce qui serait bon pour notre évolution, celle de notre couple, voire de notre humanité toute entière.

Cette négativité est une pollution



interne et externe inutile dans nos relations à nous-mêmes et avec l'extérieur. De plus, notre amygdale, au cœur du cerveau, est chaque fois activée avec pour effet de nous épuiser et de nous mener jusqu'à la dépression.

Choisir une attitude positive

Nous savons que les grands sportifs pratiquent un travail intense de visualisation positive avant toute compétition, et qu'il est déterminant pour la réussite de leur entreprise. Alors pourquoi continuer avec nos pensées et comportements négatifs ?

Si nous arrêtons de juger, de culpabiliser, de projeter, nous pourrions rester dans le présent et y observer le positif de chaque situation pour le souligner consciemment. Même au milieu d'un drame, il y a toujours quelque chose de beau qui se passe.

C'est un vrai travail qui demande du courage : pour soi, pour notre couple, pour l'humanité. Changer nos habitudes pour pointer la beauté de notre relation et la grandeur qui se cache dans cette transformation et laisser poindre le lumineux.

Alors cette semaine, avant de vous endormir, revisitez trois choses positives de votre journée et partagez-les avec votre partenaire.

Par Carla Nessi 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

