

# l'art du couple

PAR CARLA ET CARLO TRIPPI NESSI

DES CONSEILS POUR FAIRE GRANDIR  
SON COUPLE

MINI-MAGAZINE AVRIL 2026 #20

Do you speak  
*“partenaire”*  
*couramment?*

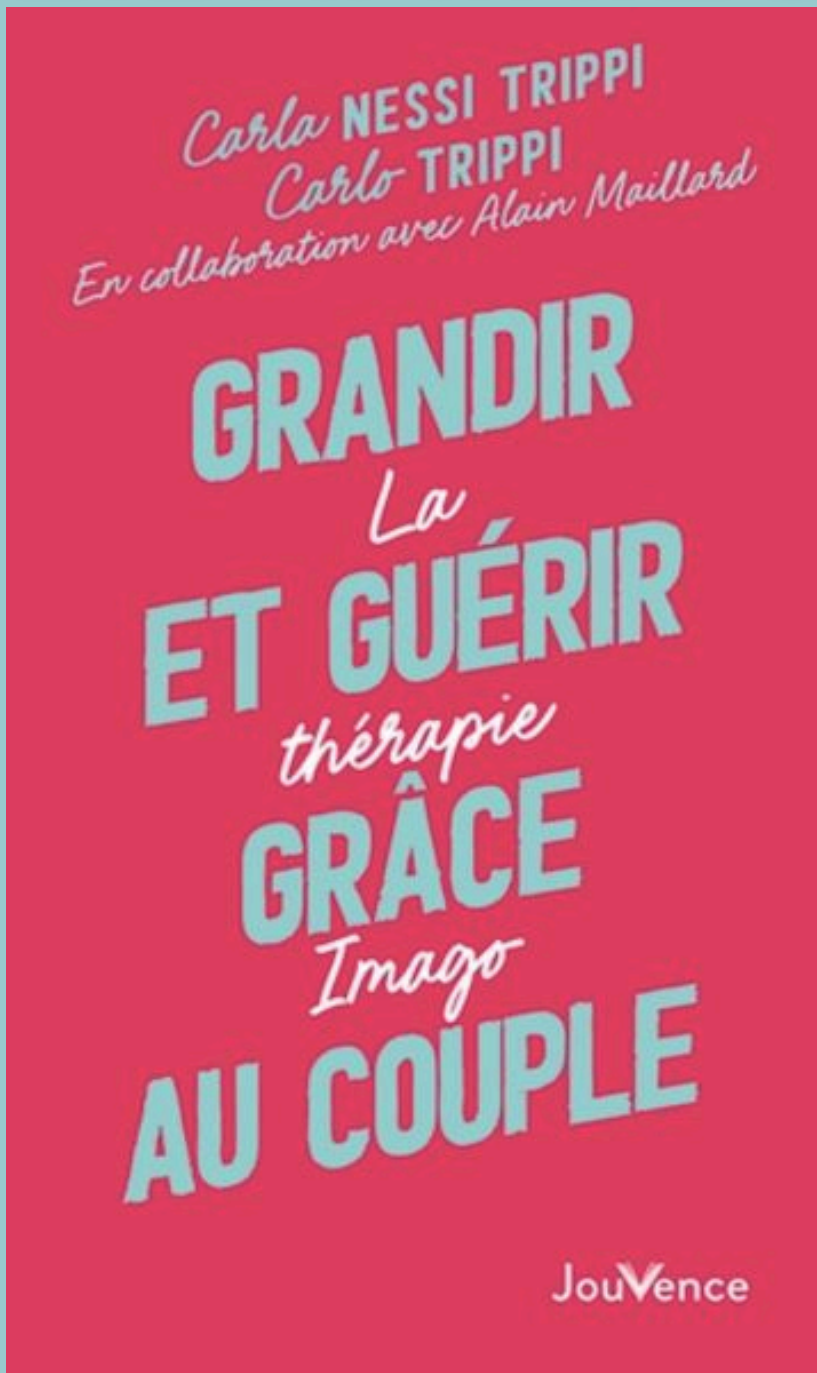
Apprendre à aimer

Et la tendresse?...

Et si c'était (un peu) de  
votre faute?



# DANS TOUTES LES BONNES LIBRAIRIES



[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 #20

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.

5

*Carla & Carlo*



# Apprendre à *Aimer*

Lorsque la rencontre d'un autre nous bouleverse, fait que notre corps s'éveille, que notre rythme cardiaque s'accélère et nos sens se mettent en alerte, lorsque rien qu'à son évocation nous rougissons, nos pupilles se dilatent, parfois même notre vue se trouble, que nous ressentons une sensation de picotements dans le ventre, les bien connus "papillons" des premiers émois. Est-ce de l'Amour ?

## **L'état amoureux : le premier pas**

Ce n'est qu'un état amoureux, le premier pas vers l'amour. Un premier pas indispensable afin de mettre en route une expérience relationnelle intime. Durant cette étape se développe la sécurité nécessaire pour explorer le monde de l'autre en même temps que la passion pour maintenir le désir.

Cependant, cet état amoureux, fait de sentiments et de sensations, ne dure pas éternellement. Les neurosciences nous l'ont confirmé : cette phase chimique intense, portée par les hormones, a une durée limitée. Entre six mois et deux ans selon les individus. Puis les hormones retombent. La passion s'apaise. Et c'est précisément à ce moment-là que beaucoup de couples se séparent, croyant que "l'amour est mort".

C'est pourtant à partir de ce moment que commence la construction de l'amour vrai, car il s'agit de bien plus qu'une passion. C'est un état d'être qui peut dicter notre conduite quotidienne. En réalité, l'amour est composé de plusieurs choses : le respect, la prise en compte des besoins de l'autre, la reconnaissance, l'estime, l'empathie, la patience, l'humilité, le courage.





Ainsi, nous pouvons apprendre à ne pas uniquement sentir l'amour que nous avons pour les autres, ou que les autres ont pour nous, mais aussi agir de manière aimante et généreuse. C'est ce qui va prouver notre amour, va montrer que tous nos "je t'aime" valent réellement quelque chose, et nous fera nous sentir plus en phase avec nous et les autres.

### **Le travail sur soi**

Pour être capable d'être une personne aimante, il faut apprendre à effectuer un travail sur soi. Apprendre à vivre de manière aimante et généreuse en donnant à notre partenaire ce qui est si important pour lui avant d'espérer qu'il nous donne ce que nous réclamons.

En agissant de la sorte, les deux partenaires voient leurs besoins honorés, mais en passant par le chemin du cœur. C'est un paradoxe magnifique : en donnant d'abord, nous recevons. En nous préoccupant des besoins de l'autre, les nôtres finissent par être comblés.

Apprendre à aimer, c'est renoncer à seulement aimer les sentiments que l'autre me fait vivre pour aimer la personne de chair et de sang avec ses besoins et ses limites, ses attentes, ses peurs, ses joies, ses faiblesses et ses forces, ses doutes et ses certitudes. C'est aimer l'humain réel, pas l'image idéalisée de la phase passionnelle. L'amour véritable est un choix quotidien, un engagement renouvelé chaque jour, une décision d'agir avec bienveillance même quand les papillons se sont envolés.

**Par Carlo Trippi**

# Et la tendresse?...

Par Carla Nessi Trippi

Il est difficile de parler de tendresse, tant ce sentiment est fait de douceur et de subtilité, en même temps qu'il sécurise profondément. La tendresse ne fait ni bruit ni éclat. Elle est si intime, presque de l'ordre de la poésie, qu'elle ne saurait être imitée ou forcée.

Que ce soit sous forme de paroles douces ou de gestes délicats, d'attentions silencieuses ou d'actes bienveillants, la tendresse implique que l'on soit dans son cœur, pleinement connecté, en paix avec soi-même et avec l'autre.

## **Les mots de la tendresse**

La tendresse est d'abord une reconnaissance de l'autre dans sa beauté essentielle. Ce sont ces mots simples qui jaillissent spontanément du cœur : "Ça me donne des ailes", "Quel beau sourire", "Comme c'est gentil", "Ça me touche de toujours t'aimer", "Bonne journée, je penserai à toi", "Oh, comme cela me fait plaisir", "Quel geste magnifique", "Merci".

Ces paroles ne cherchent ni à convaincre ni à obtenir quelque chose en retour. Elles témoignent simplement d'un état intérieur de gratitude et d'ouverture.

Dans la tendresse, il n'y a aucune animosité, aucun reproche dissimulé. C'est une ouverture pure du cœur, délicate comme l'aile d'un papillon. De l'ordre de la spiritualité, il n'y a plus rien à attendre, rien à prouver, rien à démontrer. Juste un témoignage délicat, plein d'amour, offert librement.

## **La tendresse traverse toute la vie**

Du regard amoureux d'une mère sur son nouveau-né à la complicité silencieuse d'un couple de vieillards qui se tiennent la main, la tendresse traverse toute la vie. Que ce soit sous les bombes et les conflits, ou sous le soleil radieux des jours heureux, elle reste présente. Car tout comme l'amour véritable, personne ne peut l'éteindre de l'extérieur.

## Et dans votre couple ?

Qu'en est-il de la tendresse dans votre couple ? Sauriez-vous reconnaître les derniers moments de tendresse échangée ?

Pourriez-vous les nommer avec précision ?

Trop souvent, dans le tumulte du quotidien, la tendresse se perd. Elle est étouffée par les reproches, les impatiences, les frustrations accumulées. Pourtant, elle reste accessible à chaque instant. Elle n'attend qu'un moment de pause, un retour à notre cœur pour refleurir.

Pourquoi ne pas écrire un poème à votre partenaire qui vienne du fond de votre cœur ? Voici un exemple de Sally Fais qui pourrait vous inspirer :

La tendresse

C'est la parole qui rassure

Le geste qui console

La présence qui apaise

La douceur qui touche le cœur

Le souffle léger qui murmure :

Tu es en sécurité ici, auprès de moi.

La tendresse se cultive dans les petits riens du quotidien : un regard prolongé, une caresse spontanée, un mot doux glissé avant de partir au travail. Faites-en une pratique quotidienne.

... et la semaine prochaine nous pourrions parler de comment recevoir la tendresse. Bonne semaine,



# DO YOU SPEAK “PARTENAIRE” *couramment?*

Vous souvenez-vous de cette période magique où vous avez rencontré votre partenaire ? Cette phase romantique où le coup de foudre a bouleversé votre quotidien, où chaque regard échangé semblait porter en lui la promesse d'un amour éternel ? Dans ces moments-là, vous aviez l'impression de vous comprendre parfaitement, comme si vous parliez naturellement la même langue du cœur.

Puis, progressivement, la réalité s'est imposée. Les incompréhensions ont surgi, les attentes non satisfaites se sont accumulées, et vous vous êtes parfois demandé comment deux personnes qui s'aimaient autant pouvaient se sentir si éloignées l'une de l'autre. Vous vous êtes dit que vous n'arriviez plus à communiquer. La vérité, c'est que construire un amour conscient et durable nécessite bien plus que des sentiments intenses. Cela demande d'apprendre véritablement la langue de notre partenaire.

## **Les langages qui touchent le cœur**

Contrairement à ce que nous pourrions croire, nous ne ressentons pas tous l'amour de la même façon. Ce qui me fait me sentir profondément aimé ne correspond pas nécessairement à ce qui touche le cœur de mon partenaire. Les langages de l'amour sont ces modes d'expression particuliers qui

résonnent au plus profond de nous et nous font sentir véritablement aimés et reconnus. Chacun possède sa propre langue affective, parfois même certains dialectes très particuliers. Découvrir et maîtriser ces langages devient alors essentiel pour nourrir authentiquement notre relation. C'est un peu comme si vous viviez avec quelqu'un qui parle italien alors que vous ne parlez que français. Vous pouvez vous aimer profondément, mais sans faire l'effort d'apprendre la langue de l'autre, une part essentielle de votre communication restera superficielle.

Cette diversité des langages explique pourquoi tant de couples se perdent dans les malentendus. L'un offre généreusement ce qui le touche lui, sans comprendre que l'autre attend autre chose. C'est comme offrir des roses à quelqu'un qui rêve d'orchidées : le geste part d'un bon sentiment, mais manque sa cible.

### **Le langage des moments partagés**

Certaines personnes se sentent profondément aimées lorsqu'elles peuvent vivre et partager des moments de qualité avec leur partenaire. Pour elles, l'amour se manifeste dans ces instants privilégiés où l'on partage des activités ensemble, où l'on échange en profondeur, où l'on découvre de nouveaux horizons côte à côte.

Il ne s'agit pas simplement de passer du temps dans la même pièce, chacun absorbé par son téléphone. Non, ce sont des moments d'attention véritable, où l'on écoute avec présence, où l'on partage non seulement ses pensées mais aussi ses émotions authentiques. C'est s'intéresser sincèrement au monde intérieur de l'autre, à ses rêves, à ses préoccupations, à ses joies comme à ses inquiétudes. Imaginez un couple qui décide de prendre une heure chaque semaine pour marcher ensemble dans la nature, sans distraction, simplement pour dialoguer en profondeur. Ou encore ces partenaires qui s'initient mutuellement à leurs passions respectives : l'un découvre le jardinage qu'il



**LORSQUE NOUS REGARDONS NOTRE PARTENAIRE À TRAVERS UNE GRILLE DE VALEURS RIGIDE, NOUS AVONS TENDANCE À LE LIMITER DANS SA POSSIBILITÉ DE CHANGEMENT.**



**CE N'EST PAS VOULOIR QU'IL RESTE IDENTIQUE POUR NOTRE CONFORT, MAIS DÉSIRER QU'IL DEVIENNE LA PLUS BELLE VERSION DE LUI-MÊME, MÊME SI CELA NOUS CHALLENGE.**

n'aurait jamais pratiqué seul, l'autre s'ouvre à la photographie qui était jusque-là un territoire étranger. Ces moments deviennent des ponts entre deux univers, des espaces sacrés où la connexion se renforce. Pour ceux dont c'est le langage principal, ces instants partagés représentent bien plus qu'un simple loisir. Ils constituent la preuve vivante que leur partenaire les choisit, encore et encore, dans un monde rempli de sollicitations et de distractions infinies.

### **Le langage des mots valorisants**

D'autres personnes se sentent aimées principalement à travers les paroles encourageantes et valorisantes qu'elles reçoivent. Pour elles, les mots ont un pouvoir immense. Une simple phrase d'appréciation peut illuminer leur journée, tandis qu'une absence de reconnaissance verbale les laisse dans le doute et l'insécurité affective.

Ce langage se décline en félicitations sincères, en paroles d'appréciation qui reconnaissent les efforts accomplis, en mots de soutien dans les moments difficiles, en paroles aimables qui adoucissent le quotidien. C'est aussi reprendre consciemment les mots employés par notre partenaire pour lui montrer qu'on l'écoute vraiment, qu'on entend ce qu'il exprime.

Ce sont ces petits surnoms tendres qui créent une intimité particulière, ces "je suis fier de toi" prononcés au bon moment, ces "tu es important pour moi" qui rassurent et réconfortent. C'est reconnaître verbalement les qualités de l'autre, célébrer ses réussites à voix haute, exprimer clairement ce que l'on apprécie chez lui.

Pour quelqu'un dont c'est le langage principal, entendre régulièrement son partenaire exprimer verbalement son amour et son admiration n'est pas un luxe ou une coquetterie, c'est un besoin fondamental pour se sentir en sécurité dans la relation. Le silence affectif, même accompagné d'actions concrètes, les laisse dans une forme de vide émotionnel difficile à supporter.

### **Le langage des cadeaux symboliques**

Les cadeaux sont des symboles visibles de l'amour dans toutes les civilisations humaines. Pour certaines personnes, recevoir des cadeaux constitue leur langage affectif principal. Attention, il ne s'agit pas nécessairement de matérialisme ou de superficialité. Cette incompréhension fréquente crée d'ailleurs de nombreuses tensions dans les couples.

Un cadeau, dans ce contexte, représente une pensée matérialisée. C'est la preuve tangible que l'autre a pensé à nous en notre absence, qu'il nous connaît suffisamment pour choisir quelque chose qui nous plaira, qui nous correspond. C'est un message d'amour qui prend forme physique, qui peut être touché, conservé, contemplé.

Si vous êtes naturellement peu dépensier pour vous-même, vous risquez de l'être également pour votre partenaire, sans réaliser que ce geste symbolique lui manque cruellement. Vous penserez peut-être que l'argent peut être mieux utilisé ailleurs, que c'est du gaspillage, mais pour votre partenaire, ce sera l'absence de ces preuves d'amour tangibles qui créera un sentiment de manque. Les cadeaux peuvent prendre mille formes : onéreux ou bon marché, achetés ou fabriqués main, matériels ou immatériels. La présence de soi peut être un cadeau magnifique : offrir du temps, de la disponibilité véritable dans un monde où nous sommes tous débordés. C'est cette fleur cueillie sur le chemin du retour, ce livre qu'on a choisi en pensant aux goûts de l'autre, ces billets pour ce spectacle dont il rêvait, cette petite attention qui dit "j'ai pensé à toi", ou simplement cette journée entière dédiée à être ensemble sans obligation.

### **Le langage des services rendus**

Certains partenaires se sentent profondément aimés lorsque l'autre leur rend service, lorsqu'il est aux petits soins, lorsqu'il les décharge de certaines tâches. Pour eux, l'amour se manifeste concrètement dans les actes du quotidien bien plus que dans les grandes déclarations ou les gestes



**CHANGER LE REGARD QUE NOUS PORTONS SUR  
NOTRE PARTENAIRE, C'EST UNE FAÇON  
PROFONDE DE NOURRIR LA RELATION.**



romantiques. C'est préparer le café le matin alors que ce n'est pas notre habitude. C'est s'occuper d'une corvée que l'autre déteste particulièrement. C'est anticiper un besoin et y répondre avant même qu'il soit exprimé. C'est faire les courses quand l'autre est débordé, repeindre cette pièce dont il parlait depuis des mois, s'occuper des enfants pour lui offrir un moment de repos bien mérité.

Pour quelqu'un dont c'est le langage principal, ces gestes parlent plus fort que mille "je t'aime". Ils incarnent l'amour de manière concrète et rassurante. Quand leur partenaire leur dit "je t'aime" mais ne lève jamais le petit doigt pour les aider, ils entendent du vide. En revanche, quand leur partenaire accomplit spontanément une tâche pour les soulager, ils ressentent un amour profond et authentique.

Ce langage demande souvent de sortir de notre zone de confort, car il implique de l'action, de l'effort physique, du temps consacré à des tâches qui ne nous enchantent peut-être pas particulièrement. Mais c'est justement dans ce sacrifice que réside sa puissance pour ceux qui le parlent.

### **Le langage du contact physique**

Enfin, pour d'autres, le contact physique constitue le langage d'amour essentiel. Il ne s'agit pas uniquement de sexualité, même si celle-ci en fait partie intégrante. Ce sont tous ces moments de connexion tactile qui jalonnent la journée : les câlins spontanés, les caresses tendres, les massages après une journée difficile, se tenir la main en marchant, ces petits gestes de toucher qui disent "je suis là, tu n'es pas seul".

Connaître les points sensibles du corps de votre partenaire, savoir où et comment il aime être touché, comprendre que le toucher dans les moments délicats apporte un réconfort unique, tout cela fait partie de ce langage. C'est cette main posée sur l'épaule au moment opportun, ce baiser déposé sur le front en passant, cette étreinte prolongée qui permet de se ressourcer mutuellement.

Pour ces personnes, une longue période sans contact physique affectueux crée un véritable sentiment d'abandon, même si tous les autres langages sont présents. Elles peuvent recevoir tous les cadeaux du monde, entendre les plus belles déclarations, partager des moments de qualité, mais sans le contact



physique, quelque chose d'essentiel leur manque cruellement.

### **L'apprentissage mutuel : un voyage transformateur**

La clé d'une relation épanouie réside dans cette double démarche : apprendre à connaître son propre langage personnel et le communiquer clairement à son partenaire, tout en découvrant avec curiosité le langage de notre partenaire et en apprenant à le parler couramment.

Restez attentif dans le quotidien aux demandes, aux souhaits, aux rêves de votre partenaire et notez-les. Ces indices précieux vous permettront de lui offrir, le moment venu, exactement ce qui le touchera profondément. Souvent, ces désirs ne correspondent pas aux nôtres, et c'est justement là que réside toute la beauté de l'exercice : sortir de notre zone de confort pour entrer véritablement dans le monde de l'autre.

Paradoxalement, en découvrant et en pratiquant le langage d'amour de notre partenaire, nous découvrons souvent des parties de nous-mêmes que nous avons perdues de vue depuis longtemps. Cet homme qui n'offrait jamais de cadeaux découvre la joie de surprendre et la satisfaction de voir les yeux de sa partenaire s'illuminer. Cette femme qui ne savait pas exprimer verbalement son affection apprend à libérer des mots qu'elle gardait enfermés et découvre leur pouvoir libérateur.

Développez de la curiosité pour voyager dans le monde de votre partenaire. Chaque relation devient alors une aventure d'exploration mutuelle, où apprendre la langue de l'autre nous enrichit autant que cela nourrit notre couple. C'est accepter que l'amour ne soit pas une langue unique et universelle, mais un archipel de dialectes qu'il nous appartient de découvrir et de maîtriser ensemble.

**Par Carlo Trippi**

# Et si c'était (un peu) *de votre faute ?*

En lisant régulièrement le Mini Magazine, vous avez déjà beaucoup appris au sujet des conflits, en particulier que le conflit est un ami - c'est la croissance qui frappe à la porte du couple. Vous savez que le conflit abordé sous la forme d'un dialogue Imago permet l'évolution des deux partenaires en transformant l'ombre en lumière, et qu'il est le moteur qui permet à chacun de retrouver son entièreté.

Et pourtant, malgré cette compréhension, certains conflits restent bien vivants, même lorsque les partenaires ont abordé ces sujets de manière respectueuse et consciente en utilisant le Dialogue Imago. On peut comprendre qu'un certain désespoir peut se faire sentir lorsque, malgré le travail effectué, les conflits ne se résolvent pas, que les tensions persistent et que chacun évite de parler du sujet.

## **Prendre sa part de responsabilité**

Il est temps alors de faire un pas de plus en prenant notre responsabilité dans l'histoire qui nous perturbe. Ce dernier pas consiste à commencer un dialogue au sujet du conflit dont il est question avec la phrase suivante : "La responsabilité que je peux prendre à propos de ce qui nous



divise, c'est..." Cette phrase peut sembler simple, mais elle demande un courage immense. Elle nous invite à sortir de la position confortable de la victime ou du juge pour entrer dans celle de l'acteur conscient de sa vie. En effet, grandir est synonyme de devenir conscient que nous avons toujours une part de responsabilité, quelle que soit l'importance de cette dernière, et même si notre intention était bienveillante. Cette prise de conscience nous permet de comprendre pourquoi cela nous arrive, pourquoi ce conflit particulier trouve un terrain fertile dans notre couple.



### **Reprendre les clés de sa vie**

Être capable de nommer cette responsabilité nous remet au centre de notre vie, les clés en mains, afin de procéder à un changement supplémentaire susceptible de nous faire grandir. Tant que nous pointons du doigt uniquement l'autre, nous restons impuissants, dépendants de son changement pour trouver la paix. En prenant notre part de responsabilité, même minime, nous retrouvons notre pouvoir d'action. Nous passons de "il/elle devrait changer" à "voici ce que je peux transformer en moi".

### **Le lien avec l'enfance**

Nous verrons, comme d'habitude, qu'il y a des liens étroits avec l'enfance. Ces conflits récurrents qui résistent à nos meilleurs efforts de dialogue ne sont jamais le fruit du hasard. Ils viennent réveiller des blessures anciennes, des patterns appris très tôt, des stratégies de survie développées dans notre famille d'origine. Seule la compréhension de notre propre histoire, en même temps que celle de notre partenaire, nous permettra de développer cette empathie qui nous rendra libre et heureux. Quand je comprends que ma réaction disproportionnée face à un comportement de mon partenaire trouve sa source dans une blessure d'enfance, je cesse de le rendre responsable de ma souffrance. Et quand mon partenaire comprend d'où vient son comportement qui me blesse, il peut commencer à le transformer.

Votre exercice de la semaine

Vous pourriez parler cette semaine d'un conflit récurrent en prenant votre part de responsabilité et en faisant le lien avec votre enfance. Commencez par : "La responsabilité que je peux prendre à propos de ce qui nous divise, c'est..." puis explorez : "Et cela me rappelle, dans mon enfance..."

Ce pas supplémentaire peut dénouer ce qui semblait impossible à résoudre.

# 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](http://WWW.ARTDUCOUPLE.COM)

