l’art du couple

PAR CARLA ET CARLO TRIPPI NESSI

DES CONSEILS POUR FAIRE GRANDIR SON COUPLE

MINI-MAGAZINE NOVEMBRE 2026 #24

La couple et
La belle famille



L’intellect ou le coeur?

Le temps, un trésor à nourrir.

Mon aimé, mon mirroir.

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 #23



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?



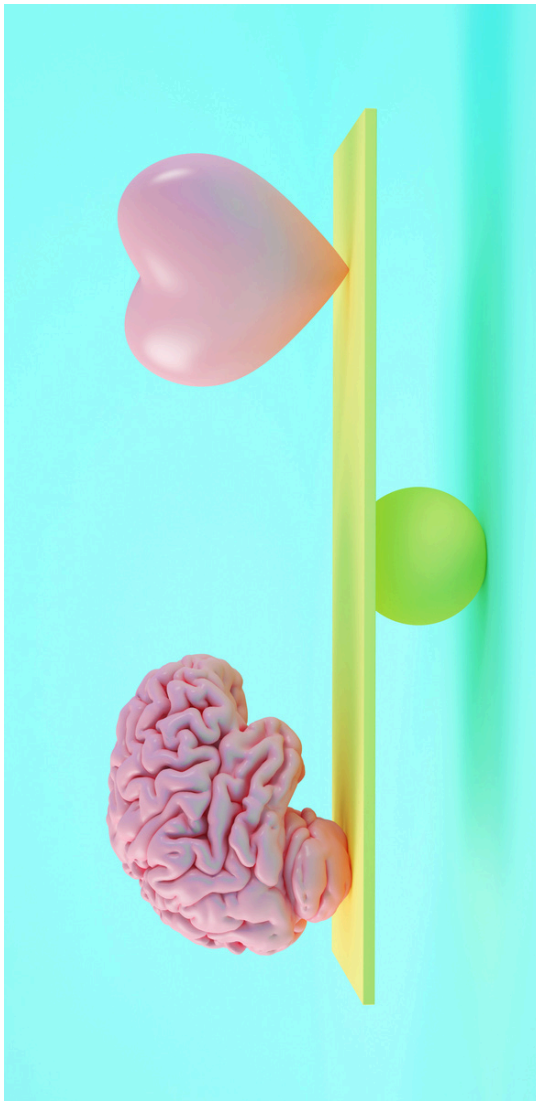
Nous sommes passionnés par le couple, nous en avons fait notre projet de vie, notre métier, notre hobby, nous avons sauvé puis élevé le notre et depuis, nous en avons accompagné plus de 15 000, sur plusieurs continents. Nous mettons notre expérience, longue de plus de quatre décennies, notre empathie, 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 débuter 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

L'intellect *ou le coeur?*



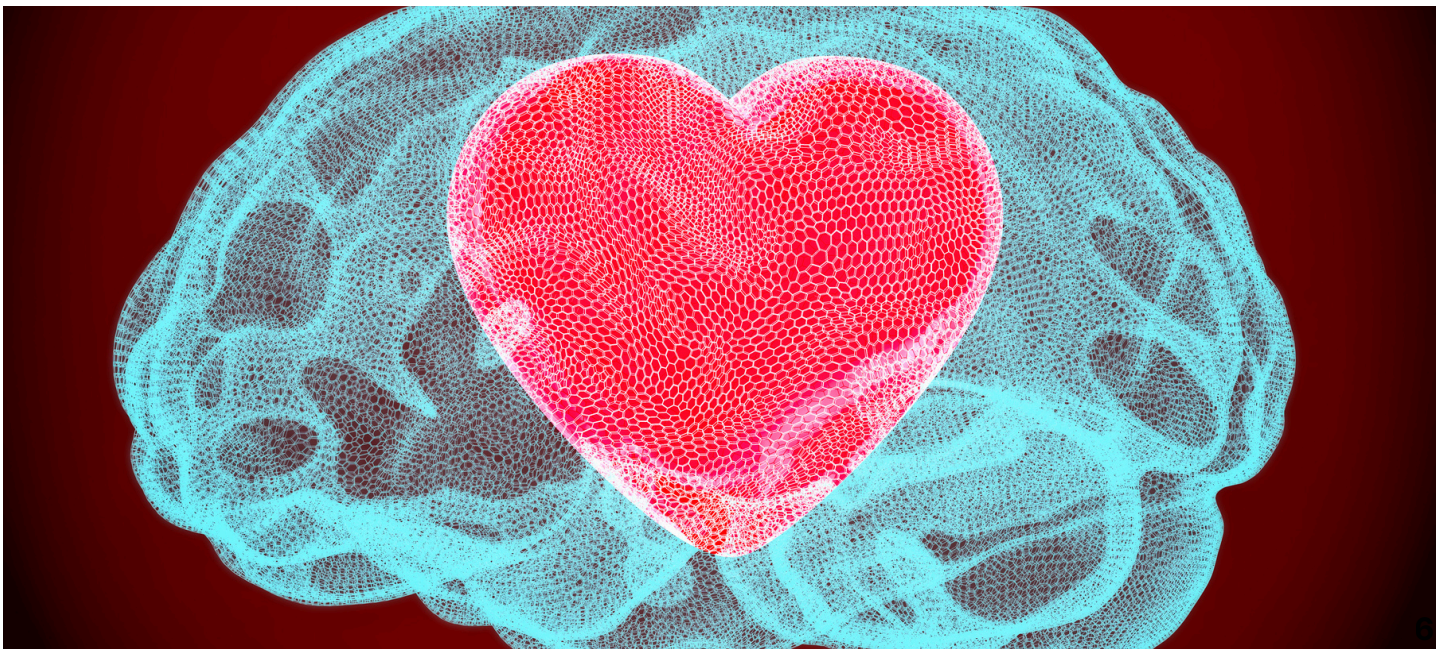
Il existe un vieux débat, aussi ancien que l'amour lui-même. L'intellect relie les gens par des nœuds, et ne risque rien. L'amour, lui, risque tout et dissout les enchevêtrements. L'intellect conseille avec précaution. Il dit : « Méfie-toi. » L'amour dit : « Peu importe, plonge. »
Ce débat qui perdure par-delà le temps crée souvent des conflits dans les couples. L'un des partenaires est animé par la passion, l'autre par la sécurité. Et chacun regarde l'autre sans toujours le comprendre, persuadé de détenir la bonne manière d'aimer.

Deux excès à éviter

Une passion sans sécurité peut pousser à la catastrophe. Pensez à ces couples qui s'enflamment, se quittent, se retrouvent, au gré des émotions du moment. Tout y est intense, les disputes comme les réconciliations, mais rien n'y tient vraiment. Sans un socle de confiance, la passion finit par consumer ce qu'elle avait allumé, et laisse les deux partenaires épuisés.
La sécurité sans passion, à l'inverse, crée une vie fade et sans relief. Pensez à ces couples qui fonctionnent comme une bonne organisation. Les factures sont payées, l'agenda est tenu, tout est en ordre. Mais le désir s'est éteint, et il ne reste qu'une cohabitation polie. On y est en sécurité, sans plus se sentir vivant. Chacun joue son rôle, et attend sans le dire un peu de feu.

Trouver l'équilibre

Comment trouver l'équilibre, sans basculer dans l'un de ces extrêmes ? La réponse se cache souvent dans notre manière de choisir l'autre. Car nous choisissons presque toujours un partenaire habité par la passion quand nous sommes guidés par la sécurité. Ou, à l'inverse, un partenaire habité par la sécurité





quand nous sommes guidés par la passion. Ce n'est pas un hasard. Nous cherchons chez l'autre ce qui nous manque, ce que nous n'avons pas appris à développer en nous. L'autre devient alors notre maître autant que notre partenaire.

Apprendre à aimer cet aspect si opposé au nôtre, voilà le chemin vers l'amour vrai, celui qui honore l'autre tout en nous respectant nous-mêmes. Apprécier le côté sécurisant d'un partenaire ne devrait en rien étouffer notre part passionnée. Au contraire, c'est lui donner plus de chances de s'exprimer, dans un climat enfin rassurant. De la même façon, aimer le côté passionné de notre partenaire n'efface jamais notre besoin de sécurité.
Les deux ne s'opposent pas, ils se complètent. La sécurité donne à la passion un lieu où brûler sans tout détruire. La passion donne à la sécurité une raison de vibrer. Les faire vivre ensemble, chez soi comme chez l'autre, c'est là tout l'art du couple.

Par Carla Nessi Trippi

Le temps, un trésor à nourrir.

Par Carla Nessi Trippi

La notion de temps est souvent perçue de deux façons différentes : le temps linéaire, une conception irréversible où le temps s'écoule en ligne droite du passé vers le futur, sans retour possible, avec la mort en finalité. Une autre conception défend que le temps est cyclique, avec un retour permanent aux mêmes choses : les saisons, les guerres, les configurations passées qui se reproduisent. On décrit alors le temps comme un cercle qui se répète sans cesse, et la fin de la vie n'est que le début d'un nouveau cycle.

La spirale du temps

Les deux notions ont une valeur incontestable. Si on se préoccupe de les mettre ensemble, on pourrait dessiner une spirale, car au cours du temps se développe la créativité qui forcément modifie les deux concepts. Même si une guerre ou une nouvelle saison se reproduisent, ce ne sera plus pareil, car cela aura évolué. Les armes, la nature ne seront plus les mêmes.

Si on dessine une spirale, on verra qu'entre la flèche qui monte et les cercles qui se dessinent, il y a une évolution ainsi que de l'espace qui se créent. Mais qu'est-ce que l'espace ? C'est quelque chose qui contient si peu de matière que l'on pourrait la considérer comme du vide. C'est une étendue entre les gens ou les objets. C'est un milieu indéfini où se situent nos perceptions.

Donc l'espace que nous nous offrons, ainsi que le temps que nous prenons nous permettent de créer, de comprendre, de ressentir et de nous modifier.

Le temps et votre couple

Vous voyez certainement ce qui se passe si vous ne prenez pas de temps pour votre couple. Il n'y aura aucun espace où évoluer, créer. Il tournera probablement en rond, créant un cercle répétitif plutôt qu'une spirale évolutive. Vous n'arriverez même plus à ressentir où se trouve l'évolution et la direction que vous souhaitez prendre pour votre couple.



Si vous échangiez ce soir avec votre partenaire sur la façon que chacun de vous a de vivre cette notion de temps et d'espace que vous partagez, pensez-vous que vous vous donnerez l'importance nécessaire afin de créer une belle aventure créative ? Ou au contraire êtes-vous simplement en train de donner votre temps à des choses répétitives, peu satisfaisantes et peu évolutives ?
Cette question mérite d'être posée, d'autant plus que le temps linéaire vous pousse irrémédiablement vers une fin. Dès l'instant où vous prenez un temps tranquille, entouré d'espace, déjà les choses changent.

Prendre le temps

Les dialogues Imago imposent de prendre du temps, d'amener de la lenteur, avec beaucoup de chances de baigner dans l'espace créatif. Pourquoi ne pas en profiter dès cette semaine ? Profiter aussi de chacun de ces moments délicieux que la vie nous offre : regarder un coucher de soleil, écouter la pluie, le chant des oiseaux, profiter d'un sourire, d'un mets savoureux.
Le temps que vous offrez à votre couple n'est pas du temps perdu. C'est le temps qui crée l'espace où votre relation peut évoluer, se transformer, grandir. C'est le temps qui fait de votre couple une spirale ascendante plutôt qu'un cercle qui tourne sur lui-même.



LE COUPLE ET...
la belle famille!

Lorsque nous choisissons un partenaire, nous choisissons bien plus qu'une personne. Nous entrons dans un univers, une histoire, un système de valeurs, de traditions et de dynamiques relationnelles qui existaient bien avant notre arrivée. La belle-famille fait partie du contrat, qu'on le veuille ou non. Et si son image populaire est souvent teintée d'humour — la belle-mère redoutable des contes de fées — la réalité est parfois tout aussi complexe, et les conséquences sur le couple bien réelles.

Un lien que l'on n'a pas choisi

Nous avons choisi notre partenaire. Nous n'avons pas choisi la famille qui vient avec, ni les amis proches de cette dernière. C'est là une des grandes réalités de la vie à deux : l'amour s'est installé entre deux individus, mais la relation de couple s'inscrit dans un réseau bien plus large. Ce réseau peut être une source de richesse extraordinaire, ou au contraire une source de tensions qui fragilisent le lien, selon la manière dont chacun des partenaires se situe vis-à-vis de sa propre famille d'origine.

Les problèmes qui naissent de cette nouvelle relation sont d'autant plus intenses que l'un ou l'autre des partenaires n'a pas encore coupé le cordon — c'est-à-dire ne s'est pas affranchi des liens qui l'attachent à ses parents et à sa famille. Paradoxalement, plus ce lien a été fragile dans l'enfance, plus il est difficile de s'en affranchir. Seul un attachement solide et sécurisant offre la liberté de s'éloigner sans nier ni minimiser. Couper le cordon n'est pas une trahison : c'est un acte de maturité et d'amour, envers soi-même autant qu'envers son partenaire.

Le cordon, ce lien invisible

S'affranchir du lien familial ne signifie pas rejeter sa famille ni renier ses origines. Cela signifie accéder à une maturité affective qui permet de faire passer le couple en premier, de prendre ses propres décisions sans avoir besoin de l'approbation parentale, et de ne plus laisser les dynamiques familiales d'enfance dicter le fonctionnement du couple adulte.

Un enfant dont les besoins affectifs ont été pleinement satisfaits, qui a grandi dans un sentiment de sécurité et d'appartenance solide, pourra s'éloigner du nid familial avec confiance et légèreté. En revanche, celui dont le lien a été marqué par la carence, l'ambivalence ou la blessure restera souvent inconsciemment accroché, cherchant à réparer ou à compenser ce qui n'a pas été donné. C'est une des raisons pour lesquelles le travail sur soi — individuel et en couple — est si précieux : il permet de comprendre d'où viennent nos réactions, et de cesser de les laisser gouverner notre relation présente.

La belle-famille idéale : un soutien, pas une intrusion

Dans le meilleur des cas, la belle-famille est une ressource. Elle est disponible pour aider quand c'est nécessaire, pour conseiller quand c'est demandé, pour suppléer lors d'une surcharge d'activités — que ce soit lors d'une naissance, d'une maladie ou d'une période professionnelle intense. Elle apporte ses



IL S'OUVRE ET SE DÉPASSE QUAND IL SE SENT SOUTENU, ET IL SE REFERME QUAND IL SE SENT JUGÉ.



TROP SOUVENT, QUAND L'AUTRE NOUS PARLE, NOUS PRÉPARONS DÉJÀ NOTRE RÉPONSE.

traditions, sa culture, ses récits, qui enrichissent le tissu commun que le couple tisse au fil des années.. Le respect vis-à-vis des aînés est fondamental dans cette dynamique. Et l'on peut espérer que ces derniers, forts de leur expérience et de leur maturité, sauront avec humilité et bienveillance laisser le jeune couple se construire à sa façon, sans imposer ni envahir. Quand cela fonctionne ainsi, la famille élargie devient une constellation bienveillante autour du couple, qui nourrit sans envahir, qui soutient sans contrôler.
Mais parfois, cela n'est pas possible. Et c'est là que le couple doit apprendre à agir.

Poser des limites : un acte d'amour

La première étape, et sans doute la plus importante, est que le couple discute ensemble de ses limites, puis les pose clairement — non pas dans un esprit de confrontation, mais d'affirmation saine de soi. Ces limites concernent le temps que le couple souhaite se réserver exclusivement, la manière d'éduquer les enfants, les valeurs qui guident la vie du foyer, les décisions qui appartiennent au couple seul.
Ce travail de délimitation nécessite parfois que chacun des partenaires dialogue individuellement avec ses propres parents. C'est souvent là que réside la plus grande difficulté : il est plus aisé de critiquer la belle-famille de l'autre que d'affronter sa propre famille d'origine. Or la règle est simple et juste : chacun s'occupe de son propre camp. C'est à toi de parler à ta mère. C'est à moi de parler à la mienne. Cette règle protège le couple des coalitions et des triangulations qui empoisonnent tant de relations.
La belle-famille ne doit en aucun cas diviser ou éloigner les partenaires l'un de l'autre — qu'il s'agisse d'envahir l'espace du couple, d'imposer des règles non sollicitées, ou d'exporter des conflits qui appartiennent à l'histoire familiale d'origine. Lorsque ces limites ne sont pas respectées, le couple se retrouve fragilisé de l'intérieur, souvent sans comprendre tout à fait pourquoi.



Régler les conflits sans les laisser s'installer

Si malgré tout un conflit surgit avec la belle-famille, il est crucial de le traiter rapidement. La tentation de laisser passer, d'étouffer la tension pour ne pas faire de vagues, est compréhensible. Mais un conflit non résolu ne disparaît pas : il migre. Il s'installe dans le tiroir des non-dits, se charge progressivement d'une énergie négative, et finit par polluer la relation du couple bien au-delà de son origine. Ce que l'on n'a pas dit hier devient le ressentiment de demain.

Régler un conflit avec la belle-famille demande du courage et de la méthode. Il ne s'agit pas d'avoir raison, ni de gagner une bataille. Il s'agit de préserver la relation dans sa globalité, en exprimant ce qui a été blessant, en écoutant le point de vue de l'autre, et en cherchant ensemble une façon de mieux vivre la relation à l'avenir. Le dialogue Imago que vous pratiquez en couple peut d'ailleurs inspirer cette démarche : parler en son propre nom, sans accuser, sans généraliser.

Faire de la famille une richesse

Le vrai défi — et le vrai horizon — est que la famille élargie devienne une richesse pour tous. Pas une obligation pesante, pas un terrain miné, mais un espace de rencontre, d'appartenance élargie et de transmission. Des grands-parents qui voient grandir leurs petits-enfants. Des cousins qui partagent des étés. Des belles-mères qui transmettent des recettes et des histoires. Des beaux-pères qui donnent leur temps et leur expérience.

Cela ne se fait pas tout seul. Cela demande du travail, de la bonne volonté des deux côtés, et parfois beaucoup de patience. Mais c'est un investissement qui enrichit non seulement le couple, mais les enfants qui grandissent au cœur de cet écosystème relationnel.

Est-ce ainsi que vous vivez votre belle-famille aujourd'hui ? Prenez un moment cette semaine pour en parler ensemble, sans jugement, avec curiosité. Ce que vous découvrirez de votre partenaire — et de vous-mêmes — pourrait vous surprendre.

Par Carla Nessi Trippi

Mon aimé
Mon miroir

Le mieux, pour quiconque, est de trouver une personne qui jouera le rôle de miroir. Car sans l'autre en face de nous, nous ne pourrions jamais vraiment nous connaître. C'est dans le cœur d'une autre personne que l'on peut réellement se trouver.
Voilà pourquoi l'élan amoureux est si précieux, si motivant, et pourquoi il tient en quelque sorte du miracle. En sommes-nous vraiment conscients ? Ce partenaire qui se donne la peine de refléter nos ombres et nos lumières portait, au départ, cet élan du cœur, comme dans presque tous les couples. Et même sans cet élan, nous avons fait confiance à cette personne pour nous accompagner.

Quand le miroir dérange

Tant qu'elle reflétait notre part lumineuse, notre « divinité », tout était merveilleux. Mais le jour où elle a commencé à tendre le miroir vers nos zones d'ombre, ces recoins cachés que nous ignorions peut-être nous-mêmes, que s'est-il passé ?
Bien sûr, il est difficile d'accueillir notre ombre. C'est encore plus vrai si, dans notre enfance, on nous regardait surtout de façon négative, dévalorisante ou indifférente. Pourtant,





devenir de plus en plus qui l'on est, pleinement, en entier, qu'y a-t-il de plus beau, de plus plein, de plus rond ? Et si nous avions le courage de tenir compte des miroirs qui nous dérangent, pour progresser, pour évoluer, pour confirmer ou corriger, alors nos échanges seraient faits d'authenticité. En regardant notre passé, nous pourrions mieux nous comprendre, mieux nous aimer, et finalement nous transformer, en acceptant notre vulnérabilité. Nous en sortirions plus riches et plus forts.



Merci, mon miroir

Et si, cette semaine, chacun de nous prenait le temps de reconnaître que son partenaire, son miroir, l'aide à grandir ? Chaque fois qu'il le fait avec le cœur, il nous offre guérison, conscience, vitalité.

Si votre partenaire manque parfois, ou souvent, de cœur, demandez-vous pourquoi vous l'avez choisi. Est-ce un simple hasard, ou y a-t-il une histoire très précise, très concrète, qui vous concerne ? Et s'il vous couvre de compliments en permanence, profitez-en, mais ne soyez pas dupe. Soit vous êtes pleinement réalisé dans tout votre être, soit il faudrait en parler sérieusement.

L'être humain est d'une beauté surhumaine, comme les fleurs, comme les animaux. Mais le chemin vers cette beauté est long et sinueux. Chaque reflet que nous recevons, même le plus inconfortable, est un pas sur cette route. Alors merci, mon aimé, mon miroir. Et bravo pour ton courage de tout me refléter.

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