

l'art du couple

PAR CARLA ET CARLO TRIPPI NESSI

DES CONSEILS POUR FAIRE GRANDIR
SON COUPLE

MINI-MAGAZINE MAI 2026 #21

L'amour
Romantique ♥

Les présupposés sur
l'autre.

Le temps, un trésor à
nourrir.

Tout est dans la manière...



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 #21

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



Les présupposés *Sur l'autre*

Vous êtes-vous posé la question : combien de fois tenez-vous pour acquise une phrase, une pensée, un propos que votre partenaire a exprimé dans un contexte particulier, à un moment particulier ?

À partir de cette observation, avez-vous remarqué comment vous avez figé dans votre tête la définition de qui est votre partenaire ? Comment vous interagissez avec lui à partir de cette construction ?

Pourquoi nous figeons notre partenaire

Nous aimons la prévisibilité. Savoir qui est l'autre, ce qu'il pense, comment il réagit nous rassure. "Je le connais par cœur" devient une phrase de fierté, alors qu'elle devrait nous alerter.

Cette certitude nous protège de l'inconnu, du changement. Si nous savons qui il est, nous n'avons pas à nous remettre en question. Si nous l'avons défini, nous pouvons anticiper, prévoir, nous adapter. C'est confortable.

Le problème ? En figeant notre partenaire dans nos présupposés, nous l'empêchons d'évoluer. Nous créons une prison invisible faite de nos certitudes sur qui il est, ce qu'il pense, ce qu'il ressent.

"Tu es toujours..." "Tu ne changes jamais..." "Je sais ce que tu vas dire..." Ces phrases révèlent nos présupposés. Nous avons décidé

qui est l'autre, et nous interprétons tout ce qu'il dit ou fait à travers ce filtre rigide. Il fait un geste généreux ? "Il cherche quelque chose." Il exprime une émotion ? "C'est encore sa sensibilité excessive." Il propose une idée nouvelle ? "Il ne finira jamais ce qu'il commence." Nos présupposés deviennent des prophéties auto-réalisatrices. En traitant l'autre comme figé dans une identité, nous renforçons cette identité. En ne lui laissant aucun espace pour changer, nous garantissons qu'il ne changera pas.

Ces présupposés nous servent. Si notre partenaire est "toujours en retard", nous pouvons nous positionner comme "celui qui est organisé". Si notre partenaire est "trop sensible", nous pouvons être "





Celui qui est rationnel". Nos certitudes sur l'autre nous permettent de construire notre propre identité en opposition. Elles justifient nos comportements, nos frustrations, nos reproches. Elles nous évitent de regarder notre propre responsabilité dans ce qui ne fonctionne pas.

Mais ce confort a un coût énorme. En figeant l'autre, nous tuons la relation vivante. Nous transformons notre partenaire en personnage prévisible plutôt qu'en être humain en évolution. Nous perdons la curiosité, l'émerveillement, la découverte. Nous cessons de poser de vraies questions parce que nous pensons connaître les réponses.

Et surtout, nous privons notre partenaire de la permission d'évoluer, de grandir, de changer. Nous l'enfermons dans la version de lui que nous avons construite, souvent à partir de moments difficiles ou de blessures anciennes.

Sortir de la prison des présupposés

La première étape est de reconnaître nos certitudes. Repérez vos phrases qui commencent par "Il est toujours..." "Elle ne..." "Il ne comprend jamais..."

Ensuite, posez-vous cette question : "Et si je me trompais ? Et si cette certitude n'était qu'une interprétation figée d'un moment particulier ?"

Puis, osez la curiosité. Demandez à votre partenaire : "Comment tu te sens vraiment ?" "Qu'est-ce qui est important pour toi maintenant ?" "Comment tu vois les choses ?" Et écoutez comme si vous découvriez une personne nouvelle.

Laissez votre partenaire vous surprendre. Accueillez ses changements plutôt que de les ramener à vos anciennes certitudes. Célébrez son évolution plutôt que de la nier.

Les présupposés sont des prisons confortables. En sortir demande du courage, car cela nous oblige à renoncer à nos certitudes et à accepter l'inconnu. Mais c'est le prix à payer pour une relation vivante, où deux êtres continuent de se découvrir jour après jour.

Par Carlo 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 donneriez 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.



L'AMOUR

Romantique

Vous souvenez-vous de ces premiers moments où votre cœur s'emballait à la simple vue de votre partenaire ? De ces nuits blanches passées à penser à lui ou elle ? De cette sensation d'être porté par un nuage ? Ce n'était pas seulement dans votre tête : c'était dans votre corps.

La chimie de l'amour

L'amour romantique est d'abord une affaire de chimie. Notre cerveau déclenche un cocktail de substances qui nous fait littéralement planer.

La dopamine, hormone du plaisir et de la récompense, nous pousse à rechercher sans cesse la présence de l'autre. L'ocytocine, hormone de l'attachement, crée ce sentiment de connexion profonde que du reste les mères sécrètent dans leur lait afin de favoriser l'attachement avec leur nouveau-né. La phényléthylamine (PEA) provoque cette euphorie caractéristique des débuts amoureux. La norépinéphrine accélère notre rythme cardiaque et nous maintient en état d'alerte excitée.

La sérotonine diminue, créant une forme d'obsession pour l'être aimé. Les endorphines génèrent cette sensation de bien-être intense en sa présence.

Sans cette chimie puissante, il serait difficile de tomber amoureux. Nos expériences relationnelles dès le début de notre vie et les blessures qui en ont découlées nous encouragent souvent à ne pas nous engager sérieusement dans une nouvelle relation profonde. C'est une des raisons pour lesquelles notre corps nous prépare biologiquement à former un lien d'attachement fort avec un partenaire.

Qui décide de tomber amoureux et de qui ?

Mais qui choisit vraiment ? Pourquoi tombons-nous amoureux de cette personne-là et pas d'une autre ?

Le choix du partenaire s'opère à deux niveaux simultanément.

Consciemment, nous choisissons pour ce que nous pouvons reconnaître chez l'autre : son intelligence, son apparence physique, ses valeurs culturelles, son attrait sexuel, son statut social. Nous avons tous une liste, plus ou moins consciente, de critères que nous recherchons chez un partenaire idéal. Mais ces éléments de reconnaissance suffiront-ils à faire durer la nouvelle relation au-delà des premières années, le temps d'exploiter au mieux les bienfaits de cette chimie, avant de passer à la prochaine rencontre ?

La réponse est non car inconsciemment notre vieux cerveau opère une reconnaissance bien plus profonde et déterminante. Il identifie très rapidement chez l'autre le même type de blessures que les nôtres. Ce que le cerveau n'est pas à même de décoder chez la personne, c'est son système de protection qu'elle a développé et qui se trouve être presque systématiquement à l'opposé du nôtre. C'est cette reconnaissance inconsciente qui crée ce sentiment irrésistible du "c'est lui, c'est elle".



LA SÉROTONINE DIMINUE, CRÉANT UNE FORME D'OBSESSION POUR L'ÊTRE AIMÉ. LES ENDORPHINES GÉNÈRENT CETTE SENSATION DE BIEN-ÊTRE INTENSE EN SA PRÉSENCE.



**NOTRE CERVEAU NE PEUT MAINTENIR
INDÉFINIMENT CETTE PRODUCTION INTENSE
DE SUBSTANCES CHIMIQUES.**

Le maximiseur anxieux tombera amoureux du minimiseur évitant. Cette complémentarité des blessures explique pourquoi nous sommes si puissamment attirés par certaines personnes et pas par d'autres. En effet nous nous sentons naturellement attirés par une personne qui sera à même de reconnaître nos souffrances ayant elle-même vécu le même type d'expérience. Nous sommes persuadés que par amour elle sera à même de nous aider à compléter notre histoire d'enfance et de nous donner ce qui nous a tellement manqué.

La durée de la période romantique

Cette période merveilleuse de l'amour romantique ne dure malheureusement pas éternellement. Les études scientifiques montrent qu'elle s'étend généralement entre 3 mois et 4 ans. Notre cerveau ne peut maintenir indéfiniment cette production intense de substances chimiques. Ainsi, lorsque le couple met en route un ou des projets de vie communs : habiter ensemble, se marier, avoir un enfant, construire une maison etc. progressivement, les taux de dopamine et de PEA diminuent. L'obsession se calme. L'euphorie s'apaise. Nous redescendons sur terre. La chimie n'est plus indispensable, le couple est appelé à développer une relation consciente.

La fin de la période romantique

C'est à ce moment crucial que beaucoup de couples se séparent, croyant avoir "perdu l'amour". Ils confondent la fin de l'état amoureux avec la fin de l'amour lui-même.

En réalité, c'est précisément à ce moment que le véritable travail du couple commence. Quand la chimie ne fait plus tout le travail, quand nous voyons enfin notre partenaire tel qu'il est vraiment et non plus à travers le filtre déformant de l'état amoureux, nous avons l'opportunité de construire quelque chose de plus profond et durable.

La fin de l'amour romantique n'est pas la fin de l'amour. C'est l'invitation à découvrir l'amour



conscient, celui qui se construit jour après jour, celui qui demande un engagement actif plutôt qu'une simple réaction chimique.

Nombreux sont les couples qui, ignorant cette transition naturelle, concluent à tort que "ce n'était pas le bon" et partent à la recherche d'un nouveau cocktail chimique avec quelqu'un d'autre, perpétuant ainsi un cycle sans fin, sans savoir que plus les phases romantiques se succèdent, moins elles durent, et plus grand devient le dépit.

Mais ceux qui acceptent de traverser cette phase découvrent que l'amour véritable, celui qui nourrit et fait grandir, commence précisément là où l'amour romantique s'achève.

Par Carlo Trippi

Tout est dans... *la manière!*

Dans les relations de couple, nous sommes souvent convaincus d'avoir raison. Notre message nous semble légitime, nos besoins justifiés, nos demandes raisonnables. Et pourtant, la conversation dérape. Que s'est-il passé ? La vérité est simple : ce n'est pas ce que vous avez dit qui a créé le conflit, mais la façon dont vous l'avez dit.

Le fond acceptable, la forme destructrice

Le fond de nos propos est souvent acceptable, voire tout à fait légitime. Vous avez besoin de plus d'aide à la maison. Vous aimeriez passer plus de temps en couple. Ces demandes sont normales, saines, parfaitement recevables. C'est la façon dont s'est dit qui peut blesser, froisser, humilier. Ce sont aussi les mots employés, la forme utilisée qui ne passe pas. La différence entre "J'aimerais que nous passions plus de temps ensemble" et "Tu ne fais jamais rien avec moi" est abyssale. Le besoin est identique, mais l'impact sur celui qui reçoit le message est radicalement différent. Certains mots sont de véritables poisons pour la communication. "Toujours" et "jamais" fonctionnent comme des déclencheurs qui activent instantanément les



mécanismes de défense. "Tu es toujours en retard." "Tu ne m'écoutes jamais." Ces généralisations sont rarement vraies, et votre partenaire le sait. Son cerveau va immédiatement chercher les exceptions pour prouver que vous avez tort, plutôt que d'entendre le besoin derrière vos mots.

Les blessures du passé

Pourquoi certaines formulations déclenchent-elles des réactions si disproportionnées chez notre partenaire ? Les raisons sont souvent à chercher dans le passé de la personne à qui l'on parle.



Notre partenaire ne réagit pas seulement à ce que nous disons aujourd'hui, mais à l'écho que nos mots créent avec ses blessures anciennes. Un homme qui a grandi avec une mère qui lui répétait qu'il était égoïste réagira violemment à "Tu ne penses qu'à toi", non pas parce qu'il refuse d'entendre sa femme, mais parce que ces mots réveillent une douleur accumulée pendant des années.

Chacun de nous porte ses propres déclencheurs, façonnés par son histoire unique. Certaines personnes sont particulièrement sensibles aux critiques sur leur compétence. D'autres réagissent violemment à ce qui ressemble à du contrôle. D'autres encore sont hypersensibles au rejet ou à l'abandon.

Adapter notre communication

Comprendre que notre partenaire réagit depuis ses blessures anciennes ne signifie pas renoncer à communiquer nos besoins. Cela signifie apprendre à le faire d'une manière qui ne réveille pas inutilement ces blessures.

Si votre partenaire est sensible aux critiques, formulez vos demandes en termes positifs. Au lieu de "Tu as encore oublié de...", essayez "J'apprécierais vraiment si tu pouvais..." Si votre partenaire est sensible au contrôle, offrez des choix plutôt que des directives.

Prendre la responsabilité de notre impact signifie nous excuser quand notre forme a blessé, même si notre fond était légitime. Cette reconnaissance ne diminue pas la validité de notre besoin. Elle honore la dignité de notre partenaire.

Apprendre à dire les choses d'une manière que notre partenaire peut entendre est un cadeau que nous pouvons offrir à notre relation. Ce n'est pas ce que vous dites, mais comment vous le dites qui déterminera si votre message sera entendu.

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

