

l'art du couple

PAR CARLA ET CARLO TRIPPI NESSI

DES CONSEILS POUR FAIRE GRANDIR
SON COUPLE

MINI-MAGAZINE OCTOBRE 2025 #14

L'écoute
véritable

Devenir parent (4/6)

Le cadeau de la discorde

La danse du couple



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 #14

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 4/6)

Stade de l'identité : 3-4 ans

Après que le nourrisson se soit demandé : « qui es-tu ? » à ceux qui l'entouraient (entre 0 et 18 mois), après avoir exploré son monde en se demandant : « qu'est-ce-que c'est ? » (entre 18 mois et 3 ans), il en arrive à la question : « qui-suis-je ? Il veut être quelqu'un de distinct, avoir un « moi » séparé des autres sur lequel il peut compter. Il est au clair : « je ne suis pas toi. En revanche il cherche à savoir précisément qui il est. Alors il affirme toutes sortes de possibilités et regarde la réaction de ses parents. Il s'identifie à des personnages réels ou fictifs. Il est tour à tour le chien, la princesse, Batman, un bateau et que sais-je encore. Il est fort, il est vulnérable. Il est une fille, puis un garçon, le docteur, etc.

Ce dont il a besoin de la part de ses parents à ce moment-là, C'est :

- Qu'ils comprennent que l'enfant expérimente des comportements qui ne sont pas forcément ceux qu'il adoptera dans le futur.



Par Carla Trippi Nessi

- Qu'ils prennent du temps pour s'intéresser sérieusement à ce qu'il vit, et échanger avec sans jugements, sans parti pris, sans réagir négativement. Par exemple ne pas dire : « Mais non tu n'es pas un chien, tu es une petite fille », mais plutôt s'intéresser à ce chien, ce qu'il fait, où il va, jusqu'à ce que la petite fille vous informe qu'elle n'est pas un chien parce qu'elle a fini cette exploration qui finalement ne lui convient pas.
- Qu'ils soient des parents, spectateurs chaleureux, qui



modélisent leurs systèmes de valeur, comme, en l'occurrence, le respect de l'autre, tout en posant les limites nécessaires concernant la sécurité de l'enfant. Par exemple en disant : « eh ! petit chien, ce n'est pas permis de mordre ton petit frère, ça lui fait mal ! » où : « écoute Batman tu ne peux pas voler en bas des escaliers avec ton parapluie, il faut que tu le fasses depuis le petit muret dans le jardin ».

Vous souvenez-vous de cet âge de votre vie ? Qui prétendiez-vous être ? Y-a-t-il encore quelque chose de cette période que vous vivez aujourd'hui ?

Par Carla Nessi Trippi

Le cadeau *de la discorde*

Par Carlo Trippi

Charles a toujours exprimé le désir de visiter la ville de Rome. C'est pourquoi, pour son anniversaire, sa compagne Alice lui a fait une surprise en lui offrant une enveloppe contenant un bon pour 3 jours à Rome pour deux personnes, avec avion et hôtel, ainsi qu'un ouvrage de description pour la visite de la ville. Oh surprise ! Au lieu d'exprimer de la joie et de la gratitude, Charles s'est fâché, en justifiant cette réaction par le prix du cadeau qu'il trouvait trop élevé, ce qui évidemment a attristé Alice qui se voyait ainsi refuser l'expression de son amour. En fait, derrière cette triste histoire, un passé refoulé a été réactivé.

Charles était un enfant curieux, intéressé, un véritable petit explorateur. Ses parents avaient une vie casanière, toute tournée vers la carrière professionnelle. Les pulsions d'exploration de leur fils dérangeaient leur quotidien, et ils le considéraient comme un enfant exigeant, capricieux en le lui faisant comprendre par de nombreux reproches et critiques, et en insistant sur le fait qu'il n'était qu'un rêveur. Afin de conserver l'amour de ses parents Charles finit par renoncer à cette appel de la vie en refoulant sa curiosité, son intérêt, sa passion. Cette énergie vitale le poussa alors à développer principalement des compétences intellectuelles et rationnelles. C'est ce qui l'a amené à occuper aujourd'hui un poste à responsabilité dans une banque.



A photograph of a couple walking away from the camera on a snowy street. The man on the left is wearing a brown coat and dark pants, carrying a tan canvas bag. The woman on the right is wearing a brown coat and dark pants, carrying a black bag. The background is blurred, showing city lights and buildings.

Le cadeau qu'Alice voulait lui offrir a immédiatement réveillé chez lui des qualités auxquelles il avait renoncé depuis bien longtemps : la curiosité, l'intérêt, le goût de l'exploration. Accueillir le cadeau d'Alice lui aurait fait ressentir la souffrance liée au renoncement d'une partie de lui-même. C'est ce que l'on appelle le deuil de la réunion, qui parfois pousse la personne dans un chagrin sans fond. On comprend volontiers que Charles ait immédiatement rejeté non pas ce cadeau « trop onéreux », mais le contact avec la tristesse que ce dernier pouvait réveiller.

Cet exemple illustre combien notre vieux cerveau peut parfois interpréter et surtout déformer une information dont l'intention était nourrie par l'amour. L'Art du Couple permet aux partenaires de sortir de ces pièges et ainsi de renforcer le lien entre eux. C'est ce qu'on fait par la suite Charles et Alice qui sont allés à Rome fêter leur 10^{ème} anniversaire de mariage.



L'ÉCOUTE

Véritable

Combien de fois n'avons-nous entendu ou même parfois exprimé ce reproche : "Tu ne m'écoutes pas !" Probablement qu'il était parfois justifié, le partenaire étant préoccupé par autre chose que les propos prononcés, ou occupé à une autre tâche à ce moment-là. Derrière cette plainte familière se cache pourtant un besoin fondamental : celui d'exister aux yeux de l'autre.

Se savoir écouté signifie que quelqu'un nous porte de l'intérêt, que nos propos font naître un lien avec un autre, qu'il soit d'accord ou pas avec eux. C'est le regard de l'autre qui nous rend vivant : "je te vois, tu es là, tu existes."

Cependant certaines personnes parlent beaucoup, dans l'espoir de se sentir importantes, puissantes, supérieures, intelligentes, autrement dit vivantes. Cette stratégie produit l'effet inverse : cela rend la tâche difficile pour les autres de les écouter, avec pour conséquence que ces orateurs se perdent dans une solitude qui les pousse à toujours vouloir plus parler et de ce fait se coupent du lien avec leurs

auditeurs. C'est l'échange entre deux personnes qui nourrit la relation, et qui doit pouvoir apporter le calme dans la relation. Si ce n'est pas le cas, les propos échangés nourrissent la lutte pour le pouvoir et provoquent la rupture du lien. Cela sous-tend que chacun soit capable de s'exprimer et surtout d'écouter l'autre.

L'écoute véritable : un défi majeur

L'écoute véritable est probablement la chose la plus difficile à pratiquer dans la relation. Il s'agit d'offrir un espace de rencontre dans lequel l'autre se sent suffisamment en sécurité pour partager le plus intime, le plus profond, parfois le plus douloureux de lui-même.

Il s'agit de faire taire notre mode réactif pour nous mettre au service de l'autre, ce qui signifie renoncer à toute forme de réaction, pensée, comparaison, envie de corriger les propos de l'autre, de conseiller, de juger. En effet, chaque fois que nous écoutons quelqu'un, nous réagissons, consciemment ou non. Nous déformons les propos exprimés ou le sens de ces propos par nos filtres personnels, nos expériences passées, nos croyances et nos peurs. Notre mental s'active immédiatement : "Ah, cela me rappelle...", "Mais il devrait plutôt...", "S'il savait ce que moi j'ai vécu...", "Il exagère complètement...". Cette activité mentale constante nous empêche d'être véritablement présents à ce que l'autre tente de nous transmettre.

Ces réactions automatiques, bien qu'humaines et naturelles, créent une barrière invisible entre nous et notre partenaire. Au lieu de construire un pont de compréhension, elles creusent un fossé d'incompréhension mutuelle. L'autre sent intuitivement que nous ne sommes pas pleinement disponibles à son message, donc à lui.

“L'écoute véritable dépasse largement la perception auditive. C'est l'attention éveillée, un espace de présence dans lequel les paroles sont reçues. Celles-ci deviennent alors secondaires, pouvant ou non avoir un sens. Ce qui compte bien plus que ce que vous écoutez, c'est l'écoute elle-même ; l'espace de présence



**NOUS DÉFORMONS LES PROPOS EXPRIMÉS OU
LE SENS DE CES PROPOS PAR NOS FILTRES
PERSONNELS, NOS EXPÉRIENCES PASSÉES,
NOS CROYANCES ET NOS PEURS.**



**C'EST DANS CES MOMENTS D'ÉCOUTE PURE
QUE NAÎT LA VÉRITABLE INTIMITÉ DANS LE
COUPLE.**

consciente se manifeste dans votre écoute. Cet espace est un champ de conscience de même nature dans lequel vous rencontrez l'autre sans barrières créées par la pensée conceptuelle. Ainsi, cette personne n'est plus « autre ». Dans cet espace, vous êtes tous deux reliés en une seule conscience. *

La magie de la présence consciente

Cette façon d'écouter en pleine conscience, dans l'instant présent, offre immédiatement la sensation profonde d'exister pour l'émetteur, car relié à l'autre. Quoi qu'il dise, il est accepté sans jugement, sans critique, dans la reconnaissance de ce qu'il vit, de ce qu'il dit. Peu importe que l'on soit d'accord ou pas avec les propos exprimés.

Cette qualité de présence crée un climat de sécurité émotionnelle rare et précieux. Dans cet espace protégé, notre partenaire peut oser révéler des aspects de lui qu'il n'avait peut-être jamais partagés avec personne. Il peut exprimer ses doutes, ses peurs, ses rêves les plus intimes sans craindre d'être ridiculisé ou rejeté.

C'est dans ces moments d'écoute pure que naît la véritable intimité dans le couple. Non pas l'intimité physique, mais cette intimité émotionnelle et spirituelle qui permet à deux êtres de se rencontrer dans leur authenticité la plus profonde.

La réciprocité dans l'échange

L'avis ou la réaction contenue du récepteur pourra alors être exprimé dans un deuxième temps, quand l'émetteur deviendra récepteur à son tour, et à même d'offrir la même qualité d'écoute. Cette alternance respectueuse transforme un monologue en véritable dialogue. Cette approche demande patience et discipline. Il faut savoir résister à l'impulsion de réagir immédiatement, de donner son avis ou de partager sa propre expérience. Il faut savoir accepter de rester dans l'inconfort de ne pas contrôler la conversation, de ne pas être le centre

d'attention. Développer cette capacité d'écoute véritable est un art qui demande de la pratique quotidienne car il s'agit de dépasser la simple écoute cérébrale, en impliquant l'écoute du cœur. Comme tout apprentissage, nous commettons des erreurs, nous retombons dans nos anciens schémas réactifs. L'important n'est pas la perfection, mais la conscience croissante de nos mécanismes automatiques et la volonté de les transformer.

Chaque conversation devient alors une opportunité d'exercer cette qualité d'attention bienveillante. Chaque échange peut devenir un moment de rencontre authentique, même pour des sujets apparemment banals du quotidien.

L'écoute comme acte d'amour

Au fond, l'écoute véritable est l'un des plus beaux cadeaux que nous puissions offrir à notre partenaire. Dans un monde où tout s'accélère, où l'attention est constamment sollicitée par mille distractions, prendre le temps d'écouter vraiment devient un acte d'amour révolutionnaire.

Cette écoute transforme non seulement celui qui la reçoit, mais aussi celui qui la pratique. Elle nous apprend l'humilité, la patience, la compassion. Elle élargit notre compréhension de l'autre et, par effet miroir, de nous-mêmes. Car en écoutant véritablement l'autre, nous découvrons souvent des aspects méconnus de notre propre humanité.

Par Carlo Trippi

*Eckhart Tollé, L'Art du calme intérieur Ed. J'ai Lu 2011



**CETTE ÉCOUTE TRANSFORME NON SEULEMENT
CELUI QUI LA REÇOIT, MAIS AUSSI CELUI QUI LA
PRATIQUE.**

La danse *du couple*

Quand rapprochement et distance créent une chorégraphie relationnelle

Avez-vous remarqué que vos disputes de couple suivent souvent le même schéma ? Cette répétition n'est pas un hasard. Dans 90% des couples, nous retrouvons une dynamique particulière entre un "maximiseur" et un "minimiseur", deux styles relationnels opposés qui créent une véritable chorégraphie émotionnelle.

Le maximiseur cherche la proximité, l'intimité, les échanges constants. Face au stress ou au conflit, il tend à occuper l'espace relationnel, à exprimer ses émotions, à demander plus de connexion. À l'inverse, le minimiseur trouve sa sécurité dans une certaine distance émotionnelle. Quand la tension monte, il se retire, se protège en créant de l'espace.

Cette différence fondamentale crée un mouvement perpétuel : quand le minimiseur ressent trop d'intimité et se retire, le maximiseur interprète cette distance comme un rejet et intensifie ses demandes de rapprochement. Plus le maximiseur insiste, plus le minimiseur a besoin de s'éloigner pour respirer.



Un rythme qui peut devenir destructeur

Cette danse peut être douce comme un slow ou agitée comme un rock'n'roll, selon les tempéraments. Parfois imperceptible, elle peut sembler anodine au quotidien. Mais dans la durée, ce mouvement constant de rapprochement-distanciation sape le sentiment de sécurité des deux partenaires.

Le maximiseur se sent constamment rejeté, abandonnant ses tentatives de connexion qui semblent vaines. Le minimiseur se sent envahi, étouffé par des demandes qu'il perçoit comme excessives. Chacun développe



une méfiance croissante envers l'autre, sans comprendre que leurs réactions sont complémentaires et prévisibles.

Créer votre propre musique

Plutôt que de subir cette danse sur une musique dissonante, l'art du couple vous invite à composer ensemble votre propre partition. Cela commence par reconnaître et accepter vos styles relationnels respectifs, sans les juger comme bons ou mauvais.

Le maximiseur peut apprendre à respecter le besoin d'espace de son partenaire, tandis que le minimiseur peut s'exercer à exprimer ses besoins et s'impliquer dans la relation. Ensemble, vous pouvez négocier un rythme qui respecte les besoins de chacun et transformer cette danse potentiellement destructrice en une chorégraphie harmonieuse de votre amour unique.

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

