

l'art du couple

PAR CARLA ET CARLO TRIPPI NESSI

DES CONSEILS POUR FAIRE GRANDIR
SON COUPLE

MINI-MAGAZINE AOÛT 2025 #12

Les masques de l'auto-rejet

Devenir parent (2/6)

La spiritualité dans le
couple

L'arrivée d'un enfant



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



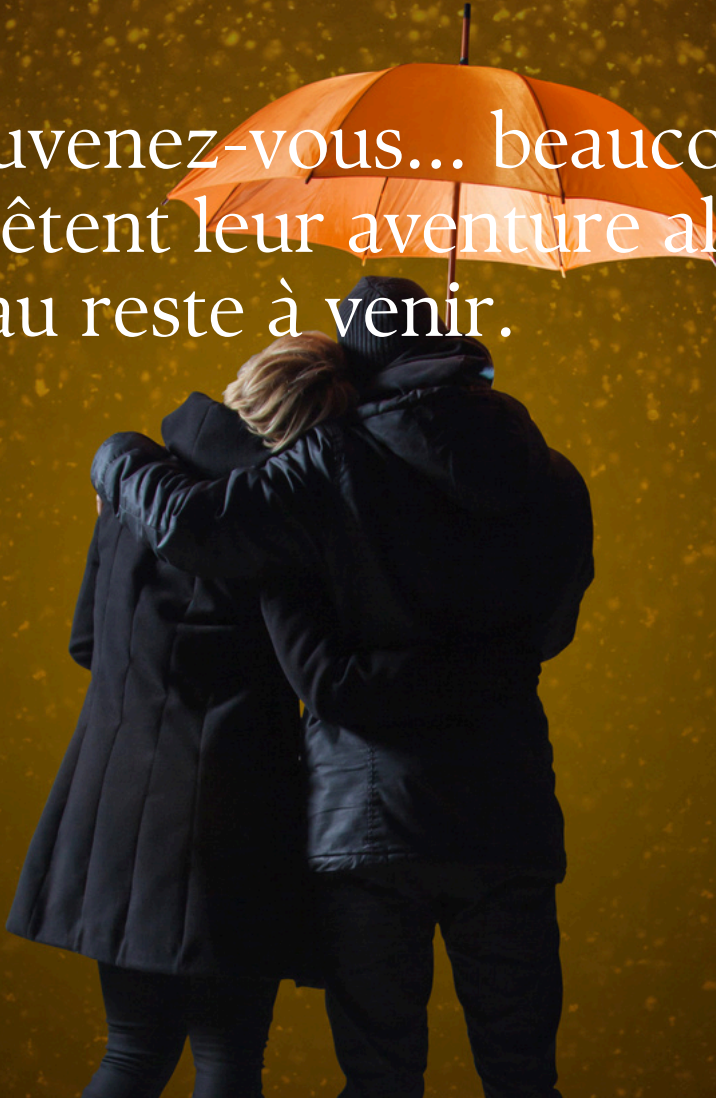
NOTRE CONSEIL:

*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 #12

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 2/6)

L'attachement: De 0 à 18 mois : construire les premiers liens

Après sa naissance, l'enfant est incapable de faire quoi que ce soit par lui-même, il dépend entièrement de sa mère et de son père. Le lien avec ses parents est crucial pour sa survie et ces derniers ont un rôle déterminant à jouer afin de créer une relation de sécurité pour leur enfant.

Heureusement, en règle générale, les adultes qui l'entourent ont une capacité innée à le protéger et le nourrir sans compter, tout attendris par la vulnérabilité du nourrisson. Ils doivent faire de la place dans leur cœur et leur esprit pour cette nouvelle vie qui est là et qui les oblige à donner sans compter, ce qui prend du temps et de la place. Ce n'est pas toujours facile, mais bébé se montre lui aussi sensible et participe à cocréer une relation d'attachement avec ses parents.

Dès le début, c'est maman qui est importante car l'enfant la connaît depuis 9 mois de cohabitation en pension complète. Puis rapidement les choses évoluent et des liens se créent avec papa et avec son entourage.



De quoi un enfant a-t-il besoin durant cette période ?

De recevoir des liens fiables, de la disponibilité, de la chaleur à chaque fois qu'il en manifeste le besoin

Du soutien, de la sécurité

De parents disponibles et heureux de sa présence, qui offrent des soins physiques, qui accueillent son émotionnalité

De toucher et d'être touché avec tendresse.

Petit à petit, le lien va s'intensifier,



s'harmoniser. La relation deviendra plus facile, interactive et intéressante pour chacun. L'enfant se fera comprendre et offrira ses beaux sourires et cette fraîcheur innocente qui fait fondre les cœurs.

Cette phase de vie est d'une importance capitale. Si elle est vécue avec sécurité, chaleur et régularité, ce sera le plus beau cadeau que vous pourrez offrir à votre petit pour le reste de sa vie, car il saura créer des relations, faire confiance et il saura maintenir les relations dans la durée. Tout son parcours sera imprégné de cette première phase relationnelle.

Notre conseil : Si vous le pouvez, restez auprès de lui pendant cette phase de vie. Vous avez consciemment ou inconsciemment créé la vie, profitez de ce miracle.

Pour cette semaine, nous vous suggérons de parler avec votre partenaire et, si possible, avec vos parents de ce qui s'est passé pour vous dans cette première phase de vie. Soyez curieux.

Par Carla Nessi Trippi

La spiritualité

Dans le couple

Karl Gustav Jung considérait les besoins spirituels d'un être humain aussi réels et essentiels que la faim. Il les estimait comme fondamentaux pour la vie, mais faisait néanmoins une distinction entre religion et spiritualité.

Il semblerait bien que lorsqu'un couple se crée, cette dimension sacrée soit fondamentale, ou que si elle manque, le couple ne puisse durer à travers le temps. Certains couples partagent une même religion et ont donc trouvé leur chemin spirituel, mais la plupart des couples ne se forment pas sur cette base-là, du moins pas consciemment.

Karlfried Graf Dürkheim a heureusement élargi ce concept de spiritualité aux notions suivantes : « Est spirituel tout ce qui touche à la nature, aux arts, à l'érotisme et aux religions ». Alors certainement partagez-vous avec votre partenaire l'un ou l'autre de ces domaines, et si ce n'est pas le cas, peut-être pourriez-vous échanger sur ce thème à travers un dialogue approfondi.

Ce sujet est important car le spirituel élève l'être humain, le met dans une noble mission d'évolution, de connaissance de soi. Il nous mène vers le lumineux, et vers notre vérité fondamentale. Si consciemment nous donnons de l'importance à l'un des quatre chemins cités plus haut, nous irons aussi ensemble vers un Amour plus vaste et plus profond.



LES MASQUES

de l'auto-rejet

Les mécanismes cachés de l'auto-rejet

Durant l'enfance, chacun d'entre nous a été confronté à des manques ou à des trop à différents stades de notre développement. Afin de continuer à recevoir l'amour, l'attention, la sécurité indispensables à notre survie, nous avons tous dû renoncer à une partie de nous-mêmes.

Ces expériences nous ont poussés à développer des comportements que nous revendiquons comme étant nous. Toute cette myriade de comportements inconscients que nous manifestons au quotidien s'appellent projection, symbiose, fusion, rejet, amplification, diminution et sont alimentés par un processus : l'auto-rejet.

Parce que chacun de nous rejette certains aspects de nous-mêmes, la plupart du temps sans le savoir, nous ne pouvons pas recevoir et donner l'amour. C'est l'un des problèmes les plus universels et les

moins reconnus. La vraie question n'est pas de savoir si l'auto-rejet est un facteur dans nos vies, mais combien ce facteur agit dans nos vies.

Le clivage provoque l'auto-rejet

Chacun de nous arrive sur terre entier et capable de recevoir l'amour de nos parents, aussi naturellement que nous respirons. Nous arrivons sur terre connectés à chaque partie de nous-mêmes. Lorsque notre entièreté est maintenue, nous exprimons la joie et le sentiment d'unité.

La connexion est notre condition essentielle. Elle ne peut pas être détruite, mais nous pouvons en perdre la conscience et la sensation. Chaque fois que nous souffrons et que nous nous fermons, notre capacité à ressentir la joie se fane et nous nous coupons du monde extérieur et de nous-mêmes.

Cette rupture est appelée « clivage ». Il s'agit d'une perte du sentiment de connexion. La connexion existe toujours, mais nous en avons perdu la sensation.

Les parties que j'ai refoulées

Nous avons appris ces comportements très tôt, lorsqu'enfant nous faisons des choses qui provoquaient des réactions négatives, nous éprouvions la peur de perdre l'amour de l'autre. En réponse à cette peur, nous avons renoncé à ces comportements «inacceptables» pour rester en sécurité. Souvent l'enfant souffre lorsque ses parents ne supportent pas ses besoins naturels. Cette souffrance est interprétée par l'ancien cerveau comme un danger. Au lieu de dire : « la façon dont mes parents ont pris soin de mes besoins a développé un sentiment de danger », il dit : « mes besoins sont dangereux ». Alors il est plus facile de se moquer de soi, de se mépriser, que de prendre le risque d'être humilié ou rejeté. C'est ainsi que l'enfant refoule, réprime, gèle des parties de lui-même, souvent les parties talentueuses, créatives, vivantes. Il les enferme dans son inconscient.

Lorsque nos parents désapprouvent une partie de nous-mêmes, nous apprenons à la désapprouver, car elle devient dangereuse.



**C'EST AINSI QUE L'ENFANT REFOULE, RÉPRIME,
GÈLE DES PARTIES DE LUI-MÊME, SOUVENT LES
PARTIES TALENTUEUSES, CRÉATIVES,
VIVANTES.**



« NOUS SOMMES ALORS DIRIGÉS PAR DES
BESOINS INCONSCIENTS. »

Perdre l'amour de nos parents, être abandonnés veut dire mourir. Alors nous laissons de côté cette partie pour rester en vie.

Les conséquences du clivage

Les conséquences de ce clivage sont catastrophiques. Lorsqu'un parent dit : « tu veux toujours quelque chose de plus, tu es trop exigeant », l'enfant apprend qu'il est dangereux de désirer. En éteignant son désir, sa joie de vivre s'éteint.

C'est comme si un vide se créait là où il y avait de la joie. Sa curiosité se transforme en crainte, sa joie naturelle disparaît. Il développe une basse estime de lui-même qui diminuera son efficacité au travail et dans ses relations. Il cherche à remplir le vide avec les relations, l'argent, la carrière, les substances, mais reste toujours vide.

Sur le plan social, le prix à payer est énorme. Les familles éclatent, les enfants se ferment, les abus de substances augmentent, les dépressions explosent.

Le clivage inconscient

Lorsque les parties vitales de nous-mêmes n'ont pas été honorées, elles ne disparaissent pas, mais sont refoulées dans l'inconscient, où elles continuent à avoir du pouvoir et nous sommes alors dirigés par des besoins inconscients.

Prenons l'exemple du rire et du plaisir. Quand un parent ne peut pas exprimer la joie et trouve les autres « trop fous », alors rire devient douloureux pour l'enfant. La pulsion de vie devient dangereuse et doit être étouffée. Elle devient prisonnière de l'inconscient. Mais ce que nous mettons dans l'inconscient ne meurt pas. Cela reste vivant sous forme de désir, et parce que nous désirons ce qui pourrait être dangereux, nous nous limitons. Le rire et le plaisir sont interdits parce qu'ils existent dans notre inconscient sous la forme de quelque chose qui pourrait nous causer de la souffrance. Quand notre partenaire nous offre quelque chose de joyeux, nous rejetons le cadeau.

Rapidement, il va arrêter de nous entraîner dans le rire et le plaisir, avec pour conséquence que nous nous sentirons blessés.

Déconnexion et défenses

Lorsque l'enfant rejette les parties « inacceptables », sa connexion naturelle avec lui-même se rompt. Il peut montrer des signes d'autodestruction ou se sentir inconfortable dans sa peau.

Plus nous avons perdu des parties de nous-mêmes, plus nous érigeons de solides défenses. Nous cherchons à contrôler pour rester en sécurité, ayant appris que nous ne pouvons pas compter sur les autres.

L'auto-absorption et les addictions

Plus nous sommes blessés, plus nous sommes absorbés par nous-mêmes et cela devient difficile de voir les besoins de notre partenaire comme distincts des nôtres.

C'est parce que nous ne savons pas ce qui nous manque que nous essayons de remplir le vide avec n'importe quoi : nourriture, objets matériels, travail, drogues. Nous sommes comme des personnes debout devant un réfrigérateur, cherchant de l'amour au mauvais endroit. Ces substituts ne remplaceront jamais ce qui manquait réellement. Seules la redécouverte et la récupération de notre authentique « être complet » nous feront nous sentir en paix.

L'Art du Couple : une voie de guérison

Quand nous sommes coupés de notre nature de base, coupés des sources de notre propre force et rendus honteux de nos désirs et besoins normaux, nous propageons notre mécontentement autour de nous. Nous projetons sur les autres nos désirs et besoins refoulés. Nos relations personnelles sont nourries par le mauvais traitement que nous nous infligeons et nos attitudes sociales sont conditionnées par lui.

La relation de couple est certainement une opportunité extraordinaire pour recréer le lien conscient avec ces parties de nous-mêmes



**LA RELATION DE COUPLE EST CERTAINEMENT
UNE OPPORTUNITÉ EXTRAORDINAIRE POUR
RECRÉER LE LIEN CONSCIENT AVEC CES PARTIES
DE NOUS-MÊMES »**



refoulées dans notre inconscient et responsables de l'auto-rejet. Bien que nous les ayons enfermés dans notre congélateur, nous choisissons presque toujours comme partenaire une personne dont la mission inconsciente sera de nous aider à les décongeler.

Le défi du couple réside dans le fait que cette transformation se réalise en grande partie grâce aux conflits, révélateurs d'une souffrance profonde. C'est vraiment tout un art que d'utiliser les conflits pour se reconnecter aux sources de notre nature profonde et de notre propre force. C'est l'Art du Couple.

Par Carlo Trippi

L'arrivée d'un enfant *dans le couple*

La grossesse et la naissance sont des moments très délicats dans la vie du couple. On peut dire que la femme enceinte est connectée à l'origine de la vie qui se recrée en elle. C'est un moment étonnant, d'ordre spirituel, car le plus surprenant des miracles se développe en elle.

Même si le partenaire souhaite l'arrivée de l'enfant, force est de constater qu'il est exclu de cette expérience. Il est à côté, il regarde, il essaie de participer, mais il est exclu. La femme est allée chercher des parties tout à fait inconscientes d'elle-même, de l'histoire qui l'a précédée, et mystérieusement elle devient le laboratoire de la Vie elle-même

L'exclusion de l'homme est réelle et devient encore plus violente quand il assistera à ces scènes de mise au monde, de tendresse entre la mère et l'enfant. Jamais il ne vivra cela. Jamais il ne sera le dépositaire de l'origine. S'il est conscient, il ressent une grande détresse, une jalousie, une envie, car il ne peut être ni sa femme, ni son bébé. Il les voit si bien



ensemble, mais il n'aura jamais l'expérience vécue par sa compagne. À ce moment, s'il n'est pas bouleversé par ces scènes de tendresse et d'amour partagé, s'il reste infantile parce qu'exclu, le couple pourrait connaître de grandes difficultés et se terminer rapidement. Il faut comprendre qu'avec la maternité, un nouveau cycle se met en place : un cycle de don, d'amour inconditionnel. La mère va donner ce que l'enfant réclame et ce dernier le lui rend avec sa grâce, sa vulnérabilité, sa beauté, avec quelque chose d'indicible. Un cercle vertueux s'installe quand tout va bien.



Si le père se sent bouleversé, s'il perçoit une révélation presque divine, s'il voit le miracle qui a lieu sous ses yeux, il va entrer dans ce cercle vertueux en soutenant sa femme d'un côté, et en redevenant quelque part cet enfant. En retrouvant une part de l'enfant en lui, il va lui aussi avoir accès secrètement à l'histoire passée.

Devenir père se fera donc après la naissance, comme pour la mère du reste, et s'il réussit ce passage, le cycle du don et de l'amour aura lieu, le transformant lui aussi. Les deux parents sortiront donc de l'enfance pour participer au cycle du don inconditionnel, montant d'un cran dans leur capacité d'aimer.

Ce qui pourra les aider ? D'abord pour la femme : bien s'imprégner de ce qui se passe en elle, prendre le temps d'accompagner cette vie qui s'annonce. Lui parler, puis passer de la musique, préparer ses petites affaires. Si elle s'inquiète, en parler à sa doula, son médecin, à une sage-femme, à ses amies et surtout à son partenaire. Faire attention à ce dernier, qui est exclu de l'expérience de la grossesse et qui ne peut pas la vivre dans sa chair. Faire beaucoup, et plus encore, pour l'intégrer.

Pour l'homme, être un vrai soutien pour sa partenaire, s'intéresser à ce qu'elle vit, l'accompagner, préparer l'événement sont bienvenus et soulagent pendant cette période de vie.

Par Carla Trippi Nessi

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

