

# l'art du couple

PAR CARLA ET CARLO TRIPPI NESSI

DES CONSEILS POUR FAIRE GRANDIR  
SON COUPLE

MINI-MAGAZINE FÉVRIER 2026 #18

L'espace  
sacré  
*du couple.*

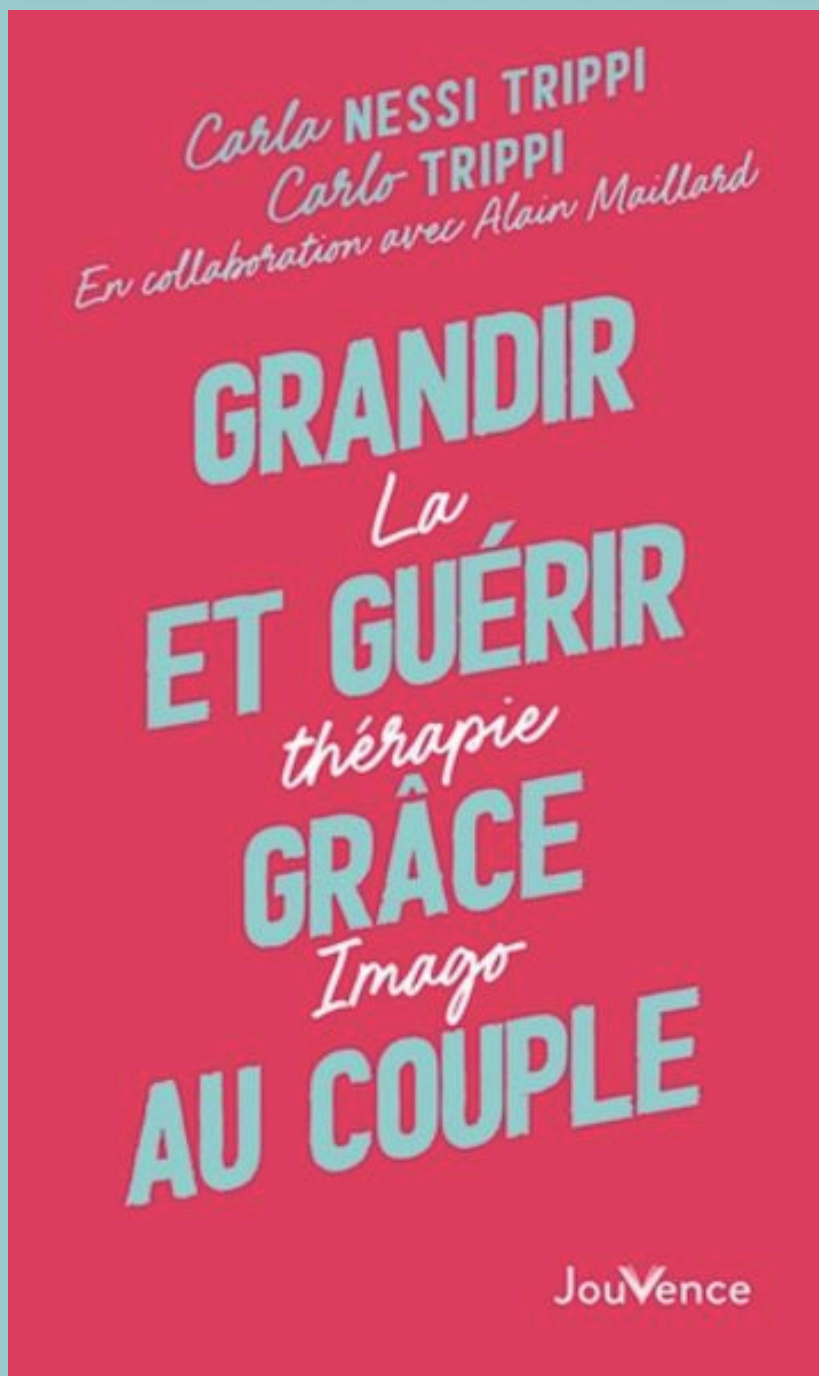
Donner avant de recevoir

Entre partage et jardin  
secret

Jugement et critiques



# 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 #187

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*





# Donner *avant de recevoir*

Dans les échanges entre deux individus, à partir du moment où chacun connaît ses besoins, il y a plusieurs étapes : demander, refuser, donner, recevoir. Ces quatre temps constituent la danse relationnelle de tout couple.

En partant du principe que ma demande ait été faite, il est nécessaire que mon partenaire ait la liberté de l'accepter ou de la refuser, faute de quoi il s'agirait d'une forme de dictature relationnelle. Cette liberté fondamentale garantit le respect mutuel et l'authenticité de l'échange.

À partir de son acceptation, je m'attends naturellement à recevoir ce que j'ai demandé. Pourtant, ce n'est pas toujours possible : oubli, manque de disponibilité, changement de contexte, imprévus du quotidien. C'est là que naissent souvent les frustrations et les incompréhensions.

## **Le piège de l'attente passive**

Dans le cadre de mon travail, j'ai rarement entendu une personne dire : « J'aimerais tellement pouvoir l'aimer davantage. » En revanche, j'entends quotidiennement : « Il/elle ne me donne pas ce dont j'ai besoin. » Cette posture d'attente passive place notre

satisfaction entre les mains de l'autre et nous maintient dans une position de dépendance frustrante.

Si au lieu de rester dans l'espérance que notre partenaire comble notre attente, nous décidons de nous préoccuper de l'une ou l'autre de ses demandes et d'y répondre activement, nous provoquerions immédiatement un changement radical de la dynamique du couple. Le résultat ? Chacun verrait progressivement ses demandes honorées.

## **Une formule révolutionnaire**

Au lieu de passer par le chemin traditionnel qui consiste à demander et attendre, je propose d'expérimenter la formule de demander et donner. Cette inversion apparemment simple transforme profondément la dynamique relationnelle.

Cela nécessite plusieurs qualités essentielles. D'abord, faire confiance à mon partenaire et au processus lui-même. Ensuite, parfois reformuler mes besoins pour qu'ils soient mieux compris. Également développer la patience, car chacun fonctionne à un rythme différent.

Mais surtout, ce processus ne pourra que m'aider à développer mon empathie au détriment de mon ego. C'est une opportunité magnifique de grandir grâce à mon partenaire, de devenir une meilleure version de moi-même en apprenant à donner sans calcul.







### **Le courage de donner sans garantie**

Osons prendre le risque de nous préoccuper de l'autre, sans attente de contrepartie immédiate. Mettons notre partenaire en priorité, non pas par sacrifice ou abnégation, mais comme un investissement dans la santé de notre relation. Chacun de nous s'en trouvera récompensé, parfois de manières inattendues.

Ce qui ressemble à un paradoxe est en réalité une loi relationnelle profonde : en donnant d'abord, nous créons un espace où recevoir devient naturel et spontané. L'amour, comme l'eau, circule mieux quand nous cessons de le retenir.

**Par Carlo Trippi**



# Entre partage *et jardin secret*

Par Carla Nessi Trippi

Faut-il être transparent au sein du couple, est-il nécessaire de garder son jardin secret ?

Cette question concerne notre système de valeur. Pour certains il est indispensable de révéler ce qui se cache et se devine derrière le rideau, pour d'autres un peu de secret ne fait pas de mal.

En ce qui me concerne, je privilège la transparence parce qu'elle fait partie de l'évolution de chacun des partenaires, mais pas forcément à n'importe quel moment, à propos de n'importe quoi et surtout en prenant soin de ne pas être blessant. Il y a une façon de dire les choses et la notion de temps est très importante. Être transparent entre deux portes, en envoyant une information en trente secondes est rarement productif.

Se livrer devrait se produire dans un moment choisi, où l'on prend le temps et où l'on s'assure d'un vaste espace de confiance et de sécurité.

Si le manque de transparence impacte la relation du couple car des mystères semblent flotter dans l'air, il devient alors indispensable de communiquer avec authenticité car aucun couple ne survivra à la longue à de grandes cachotteries.

Il ne s'agit pas de tout dire, mais de dire suffisamment afin que chacun se sente en sécurité. Il ne s'agit pas de forcer son partenaire à parler, à révéler ce qu'il ne souhaite pas partager. Parler de soi demande du courage, c'est pourquoi les propos doivent être reçus



avec bienveillance et gratitude, que le message soit perçu comme positif ou négatif. Remerciez votre partenaire pour ce qu'il vous révèle, pour son honnêteté, pour s'être dévoilé. Vous lui offrez alors le plus beau des accueils et un encouragement pour expérimenter que tout est possible lorsque l'on parle de soi.

Pour cette semaine, prenez le temps d'un bon repas en tête à tête afin de favoriser un dialogue de ce type : « Si je veux me montrer transparent, ce qui me préoccupe dans ma vie en ce moment, c'est... »







# L'ESPACE SACRÉ

## *du couple.*

Imaginez un instant votre couple non pas comme la simple addition de deux personnes, mais comme une architecture invisible composée de trois éléments distincts : vous, votre partenaire, et quelque chose d'autre. Quelque chose d'infiniment précieux et pourtant souvent négligé : l'espace qui existe entre vous deux. C'est dans cet espace que se joue véritablement le destin de votre relation.

La relation est faite de moi et de toi. Cette formulation peut sembler banale, mais elle contient une vérité profonde que la plupart des couples oublient : le "et" qui crée la différence entre deux individus. Faute de quoi on parlerait de "moittoi", une fusion où les identités se dissolvent l'une dans l'autre.

Ce petit mot de liaison, ce "et", crée un espace entre moi et l'autre. Et c'est précisément dans cet espace qu'une réelle relation peut se développer entre deux personnes. Sans lui il n'y a pas de rencontre possible, seulement une absorption mutuelle qui finit par étouffer les deux partenaires, elle n'a pas lieu chez toi ou chez moi, mais dans cet espace que nous cocréons ensemble, un territoire commun qui n'appartient pleinement ni à l'un ni à l'autre, mais qui existe uniquement parce que nous



sommes deux.

### **Le pont entre deux rives**

Imaginez-vous sur une rive, votre partenaire sur l'autre rive et un pont suspendu entre vous. Pour qu'une véritable rencontre se produise, vous devez tous les deux quitter la sécurité de votre rive respective et vous aventurer sur ce pont. C'est là, au milieu, dans cet espace flottant entre vos deux mondes, que la magie relationnelle opère.

Mais construire et maintenir ce pont demande un effort conscient et continu des deux partenaires. Ce n'est pas quelque chose qui se fait naturellement ou une fois pour toutes. C'est un engagement quotidien à créer et à protéger cet espace sacré.

### **Entrer dans l'espace : un acte de courage**

Chaque fois que je désire partager quelque chose de personnel, d'intime, d'important, je dois entrer dans cet espace. Cela demande du courage. Pourquoi ? Parce que je quitte une zone de sécurité pour m'aventurer dans un lieu encore partiellement inconnu, en déplaçant une partie de mon énergie vers cet entre-deux.

Entrer dans cet espace signifie que je reste profondément connecté avec moi-même, avec l'intention authentique de rencontrer l'autre. Je ne viens pas pour imposer ma vision, pour convaincre, pour gagner une dispute. Je viens pour partager quelque chose de vrai, de profond, de personnel. Cette démarche implique une vulnérabilité consciente. Je m'expose. Je prends le risque d'être vu dans ma vérité, sans mes défenses habituelles. C'est un acte de confiance envers mon partenaire et envers la relation elle-même.

Pour l'autre, qui désire sincèrement me rencontrer, il lui est demandé de faire le même chemin, de se déplacer dans cet espace, mais avec une intention différente. Il ne se préoccupe pas d'apporter quelque chose d'intime, de personnel, d'important dans ce moment précis. Il se préoccupe de s'intéresser et d'écouter ce que je désire lui partager. Cela



**CETTE CAPACITÉ RÉFLEXIVE, CETTE  
CONSCIENCE DE SOI, N'ÉMERGE QUE DANS LA  
RELATION À L'AUTRE.**





**L'AUTRE PEUT FAIRE ABSTRACTION DE SA PROPRE VISION, RENONCER À EN ÉVALUER LE JUSTE OU LE FAUX, S'ABSTENIR DE MÉLANGER SA PROPRE EXPÉRIENCE, ALORS JE REÇOIS LE CADEAU INESTIMABLE DE ME SENTIR EXISTER.**

lui demande de créer un espace de présence consciente, c'est-à-dire une qualité d'écoute totale. C'est une forme d'écoute empathique, en abandonnant ses propres points de vue, en suspendant ses pensées personnelles, en mettant entre parenthèses ses réactions automatiques. Mais attention : cette présence consciente ne signifie pas s'oublier soi-même. Le récepteur reste ancré dans sa propre existence, dans ses propres limites. Il offre sa présence sans se dissoudre, sans renoncer à qui il est. C'est cet équilibre délicat entre ouverture totale à l'autre et maintien de soi qui rend cette écoute si puissante.

### **La cocréation d'un espace sécurisé**

De cette façon, le couple construit un espace sécurisé qui permet à deux individus de se relier en une seule conscience unifiée, tout en préservant leur individualité respective. C'est l'espace sacré du couple. Il n'existe pas naturellement. Il doit être créé intentionnellement, protégé consciemment, nourri régulièrement. C'est un jardin commun qui demande l'attention des deux jardiniers. Si l'un des deux néglige ce jardin, les mauvaises herbes envahissent rapidement le terrain.

Dans cet espace sacré, quelque chose de remarquable se produit : les deux partenaires peuvent expérimenter simultanément leur différence et leur union. Ils ne fusionnent pas en une seule entité indifférenciée. Ils ne restent pas non plus deux îles isolées. Ils deviennent deux personnes distinctes reliées par une conscience commune qui les transcende sans les effacer.

C'est dans cet espace que le couple accède à sa dimension spirituelle, au-delà de la simple logistique du quotidien ou de la satisfaction des besoins individuels. C'est là que la relation devient plus que la somme de ses parties.

### **La pollution de l'espace sacré**

Malheureusement, cet espace est fragile. Il peut facilement se polluer, perdre sa qualité sacrée, devenir un lieu que nous évitons plutôt qu'un lieu où nous aspirons à nous retrouver. Chaque



fois que nous émettons une critique un reproche, des sarcasmes, des comparaisons, des définitions de ce qu'est notre partenaire, nous déposons une forme de pollution dans cet espace sacré qui provoque une répugnance à y entrer parce que nous savons inconsciemment qu'il est devenu toxique. Nous sentons que ce qui nous attend là n'est plus la rencontre authentique, mais le conflit, le jugement, l'incompréhension.

Que se passe-t-il alors ? Deux scénarios typiques se déploient. Soit nous restons enfermés dans notre monde, et nous construisons un mur isolant entre nous. Nous cohabitons sous le même toit, mais nous ne nous rencontrons plus vraiment. Soit nous tentons de nous fondre dans le monde de l'autre en fusionnant avec lui, en abandonnant nos propres besoins et notre propre identité pour éviter le conflit.

Aucune de ces deux solutions ne crée une relation saine et épanouissante. Le mur génère la solitude et l'isolement. La fusion génère la perte de soi et le ressentiment.

### **Maintenir la propreté de l'espace**

Plus l'espace est pollué, plus il est difficile de se rencontrer, moins on a envie de s'y rendre. C'est pourquoi il est souhaitable que le couple reste vigilant quant à la qualité de cet espace et qu'il s'engage à le maintenir le plus possible hors pollution.

Comment faire concrètement ? En pratiquant des dialogues intentionnels dans les règles que nous enseignons : parler de soi sans juger l'autre, écouter avec l'intention pure de comprendre, refléter fidèlement ce qui a été entendu, vérifier la compréhension avant de répondre.

Ces pratiques plus que des techniques de communication ordinaires sont des rituels de purification de l'espace sacré. Chaque fois que nous pratiquons un dialogue intentionnel, nous nettoyons l'espace, nous restaurons sa qualité sacrée, nous renouvelons l'invitation à la rencontre authentique. Cette vigilance demande de la discipline. Il est tellement plus



**J'AI VU DES COUPLES AU BORD DU GOUFFRE  
RETROUVER UNE CONNEXION PROFONDE  
SIMPLEMENT EN APPRENANT À SE REFLÉTER  
MUTUELLEMENT.**





facile de laisser échapper une critique, de céder à l'impulsion de juger, de réagir automatiquement à partir de nos blessures. Mais chaque fois que nous choisissons consciemment de protéger l'espace sacré, nous investissons dans la santé et la longévité de notre relation.

### **Le chemin vers la complétude**

C'est à cette condition que la relation peut se développer harmonieusement, que chacun des partenaires trouvera le chemin de sa complétude personnelle.

L'espace sacré du couple n'est pas qu'un lieu de rencontre, c'est aussi un laboratoire de transformation personnelle dans lequel nous découvrons des aspects de nous-même ce que nous ne pourrions jamais faire seuls. Nous sommes confrontés à nos zones d'ombre, à nos peurs profondes, à nos croyances limitantes, mais dans la sécurité de cet espace, ces découvertes ne sont pas destructrices. Elles deviennent des opportunités de croissance. Le partenaire ne devient pas l'ennemi qui révèle nos failles, mais l'allié qui nous aide à les guérir.

La complétude dont nous parlons n'est pas un état final à atteindre. C'est un processus continu de devenir plus pleinement soi-même en relation avec l'autre. C'est découvrir que nous ne sommes pas complets seuls, mais que nous ne trouvons pas non plus notre complétude en nous perdant dans l'autre.

Nous devenons complets en maintenant simultanément notre individualité et notre connexion, notre différence et notre union. Et c'est précisément ce que permet l'espace sacré du couple : ce paradoxe magnifique où nous sommes à la fois séparés et unis, autonomes et interdépendants, nous-mêmes et partie d'un tout plus grand.

Prenons soin de notre espace sacré. C'est le trésor le plus précieux de notre relation.

**Par Carlo Trippi**



# Jugement *et critiques*

Les jugements et la critique ont bien sûr une fonction positive : se positionner face à soi-même et aux autres, comprendre ses propres limites, se distinguer des autres, prendre des décisions qui nous conviennent, interpréter le monde, différencier le bien du mal, le juste du faux, mettre de la clarté dans les situations et les actions.

Mais il y a une chose qu'il ne faut jamais oublier : nos jugements et nos critiques naissent d'une interprétation personnelle. Ce qui concerne notre façon d'évaluer une situation ou un individu peut être exactement l'opposé pour une autre personne. De plus, nos jugements sont souvent binaires (bien ou mal), nous enfermant dans une vision réductrice du monde.

## **Vers des jugements conscients**

Y a-t-il alors une solution pour donner un sens positif à nos jugements ? Certainement. Pour sortir de l'étiquetage, il serait bon que nos jugements soient conscients, ce qui est assez rare à ce stade de notre évolution. Ils devraient être accompagnés d'acceptation. Si nous avons la capacité



d'accepter ce que nous voyons, cela nous pousserait vers des relations saines et vers l'autonomie. En voici un exemple : « J'ai constaté que Paul ne dit jamais merci, quoique l'on fasse pour lui. Et c'est comme ça pour l'instant. » C'est un fait qu'il faut accepter et accueillir. En acceptant, nous gardons la relation saine.

## **Les pièges du jugement négatif**

Malheureusement, les jugements négatifs et les critiques sont fréquents, source de beaucoup de souffrances et de projections. Nous avalons toute notre énergie à cause des peurs et des hauts et bas







émotionnels. Ils nous enferment dans des schémas répétitifs qui font du mal à la personne qui les reçoit, ainsi qu'à nous-même. Il en va de même avec les jugements et critiques non verbalisés mais qui fourmillent dans notre tête, créant un bruit mental constant qui pollue notre relation à nous-même et aux autres.

### **Que faire pour nous sortir de là ?**

Sortir des suppositions en contrôlant leur exactitude. Osons vérifier auprès de l'autre plutôt que de rester prisonniers de nos interprétations.

Accepter ce que l'on voit, l'accueillir, rester dans l'ouverture. L'acceptation ne signifie pas l'approbation, mais la reconnaissance de ce qui est.

Observer et tenter de comprendre sans interpréter. C'est une discipline qui demande de la présence et de l'humilité.

Rester dans le moment présent, en contact avec nos sens. Voir, entendre, ressentir, sentir, sans ajouter les couches d'interprétation qui déforment la réalité.

Cela devrait nous suffire pour nous guider. Si vous désirez faire l'expérience, notez un jugement que vous avez sur vous-même, un autre sur votre partenaire, et appliquez les points évoqués ci-dessus afin d'évaluer la situation différemment.



# 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)

