

l'art du couple

PAR CARLA ET CARLO TRIPPI NESSI

DES CONSEILS POUR FAIRE GRANDIR
SON COUPLE

MINI-MAGAZINE SEPTEMBRE 2025 #13

Les
comportements
qui détruisent la relation.

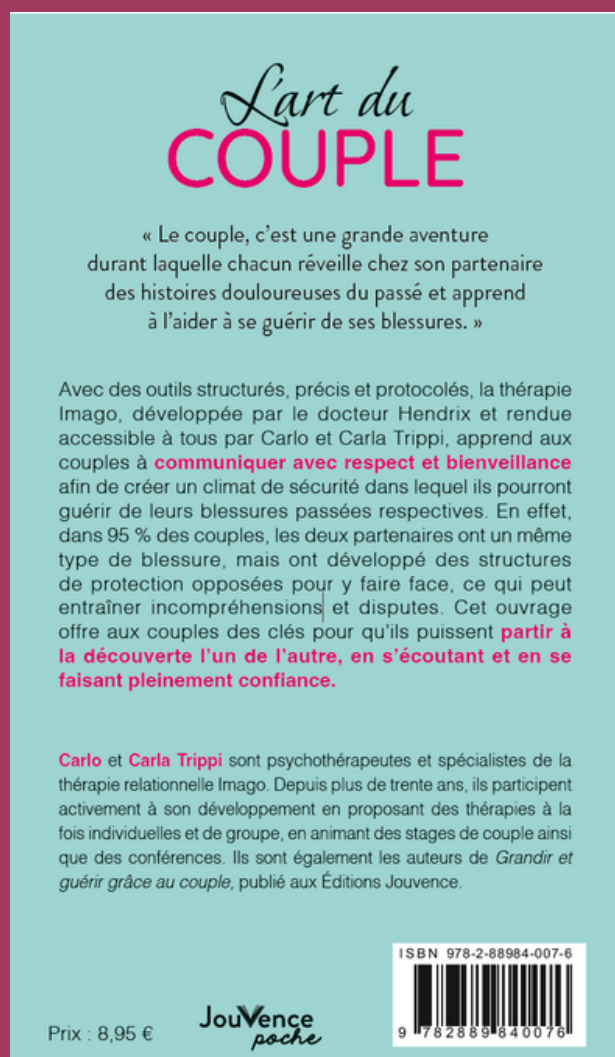
Devenir parent (3/6)

Derrière toute critique, il
y'a un désir

Les phases de transition



NOUVELLE PARUTION



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.

A romantic couple is shown in a park during a rainstorm. The man, wearing a dark green sweater and tan pants, is lifting the woman into his arms. The woman, wearing an orange sweater and blue jeans, is holding a bright yellow umbrella over both of them. They are both looking at each other and smiling. The background is a lush green park with trees and a path, all slightly blurred due to the rain and shallow depth of field. Raindrops are visible as white streaks falling around them.

L'ART DU COUPLE #13

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



Devenir Parents

(série 3/6)

l'exploration, 18 mois – 3 ans

À cet âge l'enfant marche. S'il a réussi à maintenir un bon lien avec ses parents et qu'il se sent en sécurité, il veut explorer le monde qui l'entoure et ne tolère aucunement que l'on interfère avec sa curiosité. Il tombe carrément amoureux de ce dernier. Il n'est pas encore complètement différencié de ce monde si intéressant et peut-être qu'une fleur, que l'eau, l'échelle ou le chat, c'est lui. Il cherche à trouver un cadre élargi. Il aime dire non, juste parce que cela sonne bien et que ça a l'air intéressant. Mettre une chaussure dans la baignoire pleine d'eau, ou enlever les Pampers pour faire une œuvre d'art avec son contenu, tout cela est passionnant.

Quels sont les besoins relationnels à cet âge ?

- Soutenir son envie d'exploration, quand cela paraît possible.
- Assurer sa sécurité car il n'est pas encore capable de déceler les dangers et il pourrait se faire mal, ce qui le freinerait dans son expérimentation.
- Le laisser faire seul, mais en restant à portée de main. L'enfant a



besoin de retrouver son parent quand il revient de son exploration. S'il ne le retrouve pas, il peut éprouver une terreur qui pourrait stopper ce mouvement de curiosité et de créativité. Il faudrait donc le laisser faire ... mais pas tout.

Nous autres les adultes nous sommes aussi passés par ce stade de la curiosité qui nous a poussé à commencer l'exploration de ce monde qui nous entourait. Que s'est-il passé pour nous ? Comment vivons nous les changements, les nouveautés, les nouvelles rencontres, comment vivons nous les voyages, les changements de lieux, les déménagements ?



Par Carla Trippi Nessi



Cette phase de développement est d'une importance capitale pour l'équilibre futur de l'enfant. Si elle est vécue avec le bon dosage de liberté et de sécurité, l'enfant développera une confiance en sa capacité d'explorer le monde tout en gardant des liens sûrs avec ses proches. Il apprendra que la curiosité est une qualité précieuse et que découvrir du nouveau peut être à la fois excitant et sécurisant quand on a une base stable à laquelle revenir.

Notre conseil : Si vous le pouvez, accompagnez votre enfant dans ses découvertes avec bienveillance et patience. Sécurisez l'environnement plutôt que de limiter ses expérimentations. Laissez-le toucher, explorer, même si cela crée un peu de désordre. Votre présence rassurante à proximité lui permettra de développer cette belle capacité d'émerveillement qui l'accompagnera toute sa vie.

Pour cette semaine, nous vous suggérons d'observer avec votre partenaire votre propre rapport à la nouveauté et aux changements. Échangez sur ce qui s'est passé pour vous durant cette période de votre enfance.

Par Carla Nessi Trippi

Derrière toute critique

Il y'a un désir

Par Carlo Trippi

Vous êtes frustrés par l'attitude ou le comportement de votre partenaire et vous aimeriez sincèrement qu'il change, mais cela n'arrive pas. Au contraire les conflits ont plus tôt tendance à augmenter.

Vous devez d'abord comprendre que derrière votre frustration il y a un désir caché qui a peut-être déjà été exprimé, ou mal exprimé, ou peut-être jamais exprimé ou que votre partenaire se croit dans l'impossibilité d'honorer.

La première chose à faire est donc de repérer quel est le désir caché. Puis de prendre votre responsabilité en cessant d'exprimer des plaintes, des reproches, des critiques, des théories à propos de votre partenaire, des blâmes qui n'ont pour effet que de pousser ce dernier dans ses systèmes de défense, en se justifiant, en se fâchant ou en fuyant la relation.

A la place de cette stratégie stérile de victime-bourreau, décrivez à votre partenaire votre désir, d'une façon claire, spécifique, simple, de manière qu'il ait le plus de chance de vous entendre. Pour cela, utilisez le langage de la vulnérabilité et commencez par parler en « Je » qui est une invitation à s'intéresser à vous, au lieu du « Tu » (Tu ne t'intéresses jamais à moi !) qui peut être entendu comme une accusation. Parlez de votre monde, de ce qui vous anime, soyez bref, clair et évitez de l'inonder d'un flot de paroles. C'est une compétence que d'inviter votre partenaire à s'intéresser à vos désirs, à développer sa curiosité ... et en plus il y a de fortes chances qu'il découvre des trésors chez vous et chez lui.

Dans l'Art du Couple, nous utilisons un outil spécifique de l'Imago qui aide les couples à lâcher les résistances afin qu'ensemble ils puissent explorer des terres nouvelles. Il s'agit du « dialogue de demande de changement de comportement ». Il est puissant et peut réellement aider à changer la qualité de la relation.



LES COMPORTEMENTS QUI *détruisent la relation*

Ou les 4 cavaliers de apocalypse

Dans toute relation de couple, il existe des moments de tension, des incompréhensions, des conflits. C'est naturel et même nécessaire pour grandir ensemble. Mais attention : certains comportements, apparemment anodins au premier regard, agissent comme de véritables poisons relationnels. Le psychologue John Gottman les a identifiés et baptisés "les 4 cavaliers de l'apocalypse", tant leur pouvoir destructeur sur le couple est redoutable.

Ces quatre comportements - la critique, le mépris, la contre-attaque et l'évitement - sont si toxiques qu'ils peuvent prédire avec une précision troublante l'échec d'une relation. Mais rassurez-vous : les identifier permet de s'en prémunir et de construire une relation plus saine. Car comme nous le rappelle Harville Hendrix, pionnier de la thérapie Imago, chaque difficulté relationnelle cache une opportunité de croissance et de guérison mutuelle.

Premier cavalier : la critique destructrice

"Tu es toujours en retard", "Tu ne penses jamais aux autres", "Tu fais tout de travers"... Ces phrases vous sont-elles familières ? Voici le premier cavalier : la critique. Non pas la critique constructive qui aide à grandir, mais cette forme pernicieuse qui attaque la personne dans son être plutôt que d'aborder un comportement spécifique.

La critique destructrice se reconnaît facilement : elle commence souvent par "Tu es..." ou "Tu fais toujours/jamais...". Elle transforme un comportement ponctuel en trait de caractère permanent et négatif. Au lieu de dire "J'aimerais que tu m'aides davantage avec les tâches ménagères", on entend "Tu es un égoïste, tu ne m'aides jamais".

Cette forme de communication blesse profondément car elle touche à l'identité même de la personne. Elle génère de la honte, de la colère et un sentiment d'injustice. Pire encore, elle crée un cercle vicieux : plus nous critiquons, plus l'autre se défend ou se ferme, ce qui nous pousse à critiquer davantage.

Pour sortir de ce piège, il faut apprendre à parler de soi plutôt que de l'autre. Exprimer ce que je ressens, mes besoins, mes préoccupations, sans définir qui est mon partenaire. Souvent, nos critiques révèlent nos propres zones d'ombre, ces aspects de nous-mêmes que nous avons mis au congélateur ou que nous ne voulons pas voir et que nous projetons inconsciemment sur l'autre.

Deuxième cavalier : le mépris, poison de l'amour

Plus destructeur encore que la critique, le mépris s'immisce dans la relation par l'ironie, le sarcasme, les moqueries ou les insultes déguisées. Un simple soupir lourd de sens, un regard condescendant, une remarque caustique... autant de manifestations de ce deuxième cavalier.

Le mépris révèle une position de supériorité morale que nous adoptons face à notre partenaire. Nous nous plaçons au-dessus de lui, comme si nous détenions la vérité absolue



"SOUVENT, NOS CRITIQUES RÉVÈLENT NOS PROPRES ZONES D'OMBRE."



« CETTE RÉACTIVITÉ AUTOMATIQUE RÉVÈLE NOTRE INCAPACITÉ À ACCUEILLIR UNE REMARQUE QUI POURRAIT POURTANT AVOIR DU SENS. »

sur ce qui est bien ou mal. Cette attitude nourrit des pensées négatives constantes et des jugements permanents sur l'autre.

Le mépris est un véritable poison pour la relation car il détruit ce qui est le plus précieux dans l'amour : le respect mutuel. Comment peut-on aimer quelqu'un qu'on méprise ? Comment peut-on se sentir aimé par quelqu'un qui nous regarde de haut ? Cette dynamique érode progressivement la confiance et l'estime que les partenaires se portent mutuellement.

Face au mépris, il n'y a qu'une seule antidote : retrouver le respect et l'humilité. Se rappeler que notre partenaire, comme nous, fait de son mieux avec ses ressources du moment. Que ses intentions ne sont pas mauvaises, même si ses actes nous déplaisent. Cultiver la gratitude pour ce qu'il apporte dans notre vie plutôt que de nous focaliser sur ses défauts.

Troisième cavalier : la contre-attaque défensive

"Mais c'est toi qui..." "Si tu n'avais pas fait ça, je n'aurais pas réagi ainsi..." Voici le troisième cavalier qui surgit dès que nous nous sentons attaqués : la contre-attaque défensive. Face à une critique ou à un reproche, notre réflexe naturel consiste à nous défendre en retournant l'accusation contre l'autre.

Cette réactivité automatique révèle notre incapacité à accueillir une remarque qui pourrait pourtant avoir du sens. Au lieu d'écouter ce que notre partenaire tente de nous dire, nous nous précipitons dans la justification et le renversement des responsabilités. Cette attitude trahit un manque de conscience de soi et une difficulté à entrer dans la vulnérabilité.

La contre-attaque peut sembler nous protéger sur le moment, mais elle empêche tout dialogue constructif. Elle maintient le conflit au niveau de la lutte de pouvoir : qui a raison, qui a tort ? Elle nous prive de l'opportunité d'apprendre quelque chose sur nous-mêmes ou sur l'impact de nos comportements. Pour dépasser ce réflexe défensif, nous devons développer notre

capacité d'introspection. Accepter que nos actes puissent blesser ou déranger, même sans intention malveillante. Oser la vulnérabilité en reconnaissant nos erreurs et en exprimant nos propres blessures plutôt que de contre-attaquer.

Quatrième cavalier : l'évitement, la fuite silencieuse

Le dernier cavalier est peut-être le plus sournois : l'évitement. Face au conflit, à la tension ou à l'émotion de l'autre, nous choisissons la fuite. Silence radio, déni, retrait physique ou émotionnel... autant de stratégies pour échapper à ce qui nous dérange.

L'évitement peut sembler moins violent que les autres cavaliers, mais il est tout aussi destructeur. Il coupe toute possibilité de communication et laisse les problèmes s'envenimer dans le non-dit. C'est une forme de prise de pouvoir. Le partenaire qui subit cet évitement se sent invisible, rejeté, nié dans ses besoins et ses émotions.

Souvent, celui qui évite croit bien faire en "préservant la paix". Mais en réalité, il accumule les tensions qui exploseront un jour ou l'autre. L'évitement empêche la résolution des conflits et maintient le couple dans un état de pseudo-harmonie superficielle.

Pour sortir de l'évitement, il faut accepter que le conflit fait partie de la relation. Qu'il n'est pas un échec mais une opportunité de mieux se comprendre et surtout de retrouver des parties de nous-mêmes restées sur le bord du chemin. Développer sa tolérance à l'inconfort émotionnel et apprendre à rester présent même quand c'est difficile.

Transformer les cavaliers en alliés

Ces quatre cavaliers ne sont pas une fatalité. Ils révèlent nos blessures, nos peurs, nos mécanismes de protection développés souvent dans l'enfance. En les identifiant, nous pouvons les transformer en opportunités de croissance.

Là où il y a critique, nous pouvons développer l'expression authentique de nos besoins. Là où il y a mépris, nous pouvons cultiver le respect



"CES QUATRE CAVALIERS NE SONT PAS UNE FATALITÉ. EN LES IDENTIFIANT, NOUS POUVONS LES TRANSFORMER EN OPPORTUNITÉS DE CROISSANCE."



et la gratitude. Là où il y a contre-attaque, nous pouvons apprendre la vulnérabilité et la responsabilité. Là où il y a évitement, nous pouvons développer le courage de la présence. Car comme nous l'enseigne l'Art du couple, chaque difficulté relationnelle porte en elle le germe de sa propre guérison. Il suffit d'avoir le courage de regarder en face nos propres cavaliers et de choisir consciemment un autre chemin.

Références : John Gottman, "Les couples heureux ont leurs secrets"

Par Carlo Trippi

Les phases de *transition*

La vie de tout un chacun ne peut jamais être comparée à un long fleuve tranquille. De nombreuses phases de transition vont la marquer à certaines périodes. Ce sont des étapes de changement qui marquent des passages d'un état à un autre dans nos vies. Elles sont liées à des événements spécifiques qu'il s'agisse d'un deuil, d'un déménagement, d'un changement de travail, etc. ou d'un stade de développement tel que le passage de l'enfance à l'adolescence, à l'âge adulte, à la vieillesse.

Ces transitions réveillent des doutes, des peurs, des pertes de repères, de la confusion parce que, après avoir fermé une porte sur le connu, nous nous trouvons dans une sorte de corridor, de no man's land, de zone souvent inhospitalière avant d'ouvrir la porte suivante. Cet entre-deux est pourtant aussi une opportunité de développement et de croissance personnelle.

Notre manière d'appréhender ces phases de transition est fortement conditionnée par la façon dont nous avons été accompagnés durant notre enfance, qui est marquée par une succession de transitions jusqu'à l'âge adulte.



Les traces de l'enfance

Il est intéressant de se pencher sur nos différentes expériences transitionnelles durant notre propre enfance et de reconnaître les signes des difficultés rencontrées, afin de ne pas minimiser les traumatismes lorsque l'expérience se présente et d'éviter de les faire vivre à nos propres enfants.

Pour les petits enfants, les changements sont souvent source de perte de sécurité, que ce soit pour passer d'un jeu à l'autre, d'une activité à l'autre, s'habiller, passer à table, etc. Les transitions émotionnelles liées à l'absence d'un parent créent souvent de la peur, de la frustration, de la tristesse, sans oublier les transitions

sociales, lorsque les parents divorcent, ou à la naissance d'une sœur ou d'un frère. L'enfant qui a été guidé avec bienveillance dans ses transitions développe une capacité de résilience qui l'accompagnera toute sa vie. À l'inverse, celui qui a vécu des transitions brutales ou mal accompagnées gardera une méfiance vis-à-vis du changement.

Le couple face aux transitions

La vie de couple offre également de nombreuses phases de transition qui rythment son évolution. La phase romantique cède progressivement la place à la lutte pour le pouvoir, première grande transition du couple. Vient ensuite la phase de différenciation, puis celle d'engagement. Les phases de crises ponctuent régulièrement la vie du couple, tout comme la naissance d'un enfant qui constitue l'une des transitions les plus importantes.

Notre façon de vivre les transitions en couple est directement influencée par notre histoire personnelle. Si nous avons grandi dans un environnement où les changements étaient source d'angoisse, nous aurons tendance à reproduire ces schémas dans notre relation amoureuse.

Face aux inévitables transitions de la vie de couple, plusieurs attitudes peuvent nous aider à les traverser de manière constructive.

Aucune relation n'échappe à ces passages obligés. Trop souvent les couples interprètent les difficultés transitionnelles comme des signes que leur relation ne fonctionne pas.



Il est nécessaire dans ces moments de comprendre pourquoi et de réaliser que le couple traverse une phase de changement qui réactive les blessures d'enfance, les peurs archaïques d'abandon, le besoin de sécurité. Dans ces moments de vulnérabilité, chacun des partenaires a tendance à régresser vers des comportements de protection développés dans l'enfance. C'est une invitation à l'engagement dans la relation ! Chaque transition nous demande de choisir à nouveau notre partenaire, non plus par habitude mais par choix conscient. C'est une occasion pour développer la vulnérabilité. Les transitions nous confrontent à nos limites, à nos peurs.



Si, plutôt que de les cacher à notre partenaire, nous choisissons de les partager, nous créons une intimité plus profonde car la vulnérabilité appelle l'empathie, ce qui met en route un cercle vertueux, créateur d'intimité.

L'art de guérir ensemble

C'est une invitation à guérir nos blessures d'enfance ensemble. Les transitions faisant ressurgir nos blessures archaïques, elles nous offrent aussi l'opportunité de les guérir dans le cadre sécurisant d'une relation aimante.

Les exercices de dialogue Imago que propose l'Art du Couple créent un espace sécurisé où chaque partenaire peut exprimer ses besoins et ses peurs sans crainte d'être jugé. Cette approche transforme des moments de crise en périodes de renaissance relationnelle.

Les phases de transition sont inévitables dans toute vie de couple. Plutôt que de les subir ou de les craindre, nous pouvons apprendre à les accueillir comme des opportunités de croissance et de rapprochement. Les couples qui apprennent à naviguer ensemble dans les transitions développent une résilience particulière. Ils découvrent qu'ils peuvent faire face à tous les défis de la vie tant qu'ils les affrontent ensemble.

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

