

l'art du couple

PAR CARLA ET CARLO TRIPPI NESSI

DES CONSEILS POUR FAIRE GRANDIR
SON COUPLE

MINI-MAGAZINE MARS 2026 #19

Changez son
regard sur
l'autre

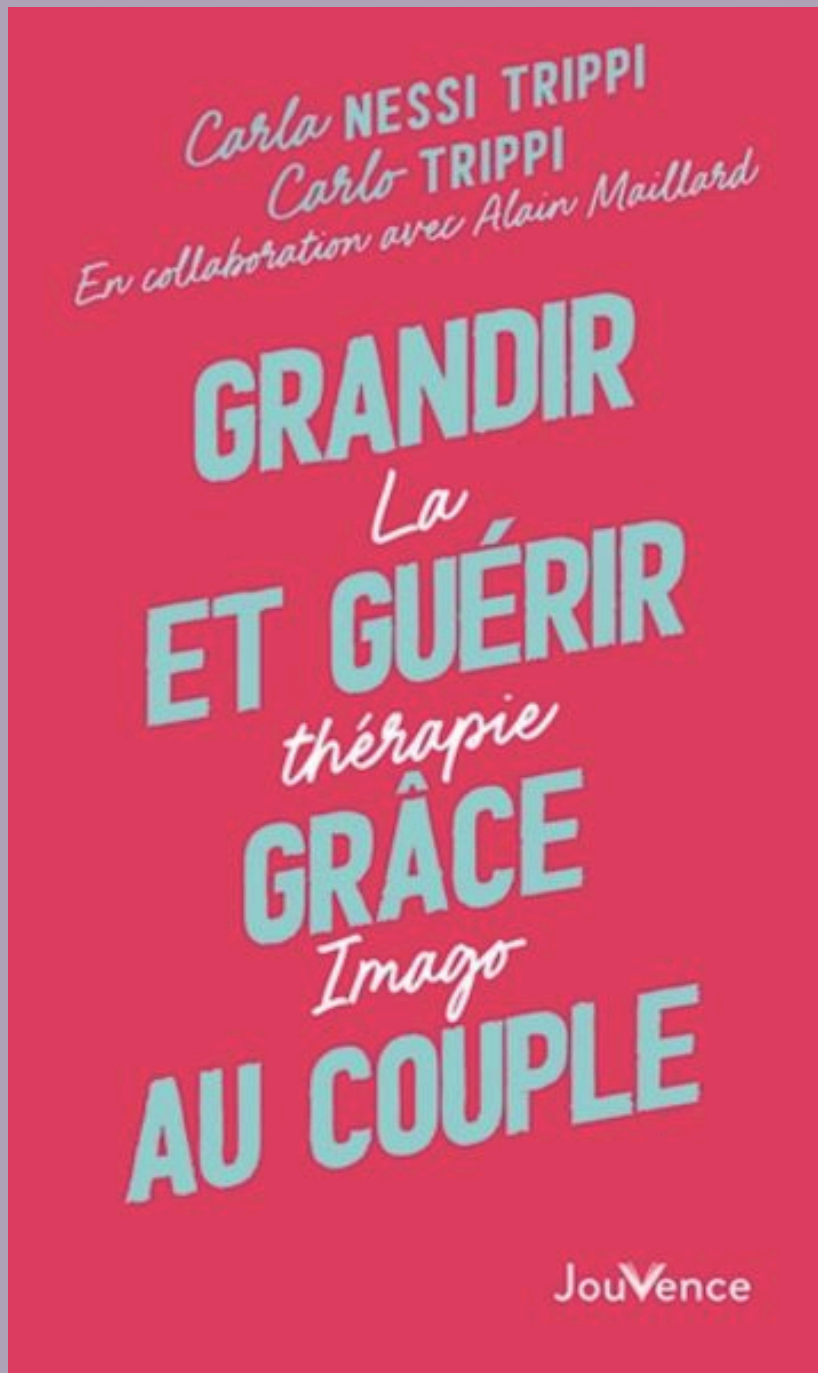
Le stretching du couple

Osez parler sexualité

Le double cadeau



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.

A couple is walking away from the camera on a wet, gravelly path during a rainstorm. They are both wearing light blue shirts and dark blue jeans. The person on the left is wearing white sneakers, and the person on the right is wearing black shoes. A large, black, vertically striped umbrella is held over them, covering most of their bodies. The background is a blurred view of a park or wooded area with green trees and a path leading into the distance. The overall mood is romantic and contemplative.

L'ART DU COUPLE #19

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



Le stretching *du couple*

Il existe de nombreuses techniques visant à améliorer notre souplesse et notre mobilité : le yoga, le stretching, les étirements, la gymnastique douce. Elles nous aident à prévenir les tensions musculaires, les courbatures, à nous relaxer, et préviennent les blessures.

Pourquoi ne pas imaginer le Stretching du couple, une technique visant à maintenir votre relation en bonne santé ?

Les muscles à exercer

Renforcer le muscle de l'empathie dont l'action offre le sentiment de sécurité à notre partenaire, en même temps qu'il renforce le lien. L'empathie est ce muscle fondamental qui nous permet de vraiment comprendre ce que vit l'autre.

Assouplir le muscle de la curiosité, qui facilite notre mobilité afin de visiter le monde de notre partenaire. Sans curiosité, nous restons figés dans notre propre perspective, incapables de découvrir la richesse de l'univers de l'autre.

Développer le muscle de l'écoute, qui diminue les tensions internes et prévient les conflits liés aux luttes de pouvoir. L'écoute véritable

est un exercice quotidien qui demande pratique et persévérance.

Exercer les petits muscles de la joie, qui favorisent la récupération et diminuent la raideur psychique. La capacité à célébrer les petits moments ensemble maintient la relation vivante et légère.

Pratiquer le muscle du compliment qui réduit l'effet toxique de notre ego. Reconnaître et valoriser son partenaire crée une atmosphère positive où chacun peut s'épanouir.

Oxygéner le muscle du cœur qui offre à votre partenaire la joie de se savoir aimé et soutenu. L'amour, comme tout muscle, a besoin d'être régulièrement sollicité pour rester fort et souple.





Conseils pour éviter les blessures

Quelques petits conseils sont néanmoins nécessaires afin d'éviter des blessures supplémentaires :

Douceur et écoute de votre cœur : Ne forcez jamais, vous devez sentir une tension au niveau de la poitrine mais pas une douleur. Le stretching relationnel demande de la patience et du respect de vos limites mutuelles.

Respiration : Respirez profondément pour favoriser l'oxygénation de votre cœur et de votre esprit. Dans les moments difficiles, prenez le temps de respirer avant de réagir.

Régularité : Le Stretching du couple est un travail de long cours, qui donne de meilleurs résultats s'il est pratiqué régulièrement. Quelques minutes chaque jour valent mieux qu'une grande séance occasionnelle.

Pour tous renseignements, adressez-vous à L'Art du Couple. De nombreux professionnels sont prêts à vous accompagner sur le chemin de la santé du couple.

Par Carlo Trippi

Osez parlez *Sexualité*

Par Carla Nessi Trippi

C'est un véritable challenge que de maintenir une relation sexuelle qui convienne aux deux partenaires. Cette dernière, de même que la relation, va forcément évoluer au cours du voyage du couple. Cette réalité nécessite obligatoirement d'échanger régulièrement au sujet de la sexualité entre les partenaires et, curieusement, c'est souvent un sujet évité.

Quand le naturel laisse place au dialogue nécessaire

Après la phase romantique pendant laquelle la sexualité est vécue dans un élan naturel, un désir spontané, où les choses semblent aller de soi, où les discours ne sont pas nécessaires, remplacés par beaucoup de sensations, il faudra bien ouvrir le dialogue à la suite des différents changements vécus par les deux partenaires.

Un exemple : bébé est né. Est-ce que la sexualité aura le même goût qu'avant ? Et avant cette naissance, est-ce que le couple s'est clairement exprimé sur ce que représente la sexualité pour chacun des deux, ses propres désirs, ses fantasmes, ses attentes, ses limites ?

Le sexologue italien Pasini dit : "Les couples s'expriment rarement au sujet de la sexualité par peur de mettre en danger leur relation !" Cette peur du dialogue crée pourtant souvent plus de distance que la conversation elle-même.

Notre proposition pour ce mois

Passez une soirée ensemble et abordez ces quelques questions tranquillement, autour d'un verre, avec une belle bougie. Créez un espace doux et bienveillant pour ces échanges.

1. Est-ce qu'il te manque quelque chose dans notre sexualité ? (écoute, créativité, tendresse, etc.)
2. Es-tu satisfait du rythme de nos relations sexuelles ? (fréquence, durée, spontanéité, etc.)

3. Pour toi, la sexualité rime avec quoi ? (complicité, variété, créativité, intimité, passion, etc.)

4. Est-ce que ta journée d'activité influence ta libido ? Que se passe-t-il quand tu es fatigué ?

5. C'est comment pour toi de parler de sexualité ? Est-ce facile, gênant, libérateur ?

6. Quel type de toucher aimes-tu ? Où et comment aimes-tu être touché ?

7. Que se passe-t-il quand ton partenaire apporte quelque chose de nouveau ou d'inconnu ? Curiosité, inconfort, excitation ?

8. Reparlez de votre première fois avec votre partenaire actuel. Qu'avez-vous ressenti ?

9. Y a-t-il des choses que tu as vécu dans tes relations sexuelles qui t'ont blessé et dont tu n'as pas osé parler ?

Pour aller plus loin

Pour donner suite à ce premier moment d'échange, vous pouvez aussi partager la lecture de quelques livres sur le sujet comme :

- Le nouveau traité des caresses du Dr Leleu
- Les livres de Mantak Chia sur la sexualité multi-orgasmique de l'homme, de la femme, du couple

Ces conversations, loin de fragiliser votre relation, la renforceront en créant un espace de confiance et d'authenticité où chacun peut exprimer ses besoins et ses désirs sans jugement.



CHANGER SON REGARD

sur l'autre.

Notre regard est souvent critique, désapprobateur, jugeant, évaluateur envers notre partenaire. Nous définissons qui il est, nous lui attribuons des intentions, nous figeons notre perception de lui en cataloguant ses volontés, ses choix, ses comportements, ses attitudes que nous observons et qui souvent nous dérangent.

Pourquoi agissons-nous ainsi, alors qu'il est certainement beaucoup plus que ce que nous croyons qu'il est ? Cette question mérite qu'on s'y attarde, car la réponse révèle des mécanismes profonds qui façonnent nos relations de couple.

Les raisons cachées de notre regard figé

Plusieurs motivations inconscientes nous poussent à maintenir un regard rigide sur notre partenaire, et elles sont toutes liées à notre besoin de sécurité et de contrôle.

D'abord, pour nous rassurer qu'il ne changera pas, ce qui représente une garantie de fiabilité. Si je peux prédire comment mon partenaire réagira, je me sens en sécurité. Le changement, même positif, génère de l'anxiété car il introduit de l'inconnu dans ma vie. Ensuite, pour confirmer que nous croyons

savoir qui il est, ce qui nous donne du pouvoir sur lui ou une position supérieure. Quand je peux dire "je te connais par cœur" ou "je sais exactement comment tu es", je m'octroie une forme d'autorité sur l'autre. Cette connaissance présumée devient un instrument de contrôle subtil.

Également, pour ne pas changer nous-même et lui faire porter la responsabilité de ce qui ne va pas dans la relation. Si c'est lui le problème, alors je n'ai pas à me remettre en question. Cette projection protège mon ego mais empoisonne la relation.

Enfin, pour projeter sur l'autre ce que nous ne voulons pas voir chez nous, avec le risque que l'autre finisse par devenir ce que nous projetons. C'est un phénomène fascinant et tragique : à force de dire à quelqu'un qu'il est égoïste, négligent ou distant, il peut effectivement développer ces traits pour correspondre à notre attente.

Toutes ces explications sont en relation avec l'une de nos plus grandes peurs : celle du changement. Nous préférons la prévisibilité inconfortable à l'inconfort de l'évolution.

Le piège du regard évaluateur

Lorsque nous regardons notre partenaire à travers une grille de valeurs rigide, nous avons tendance à le limiter dans sa possibilité de changement. Nous le figeons dans ce que nous pensons qu'il est, créant une prison invisible mais terriblement efficace.

Nous le confirmons dans ses structures de caractère, ses attitudes, ses systèmes de protection dont il a peut-être eu besoin à un moment de son existence, mais qui certainement n'ont plus de raison d'être aujourd'hui. Ces mécanismes de défense, utiles dans l'enfance ou face à des situations passées, deviennent des entraves quand nous les renforçons par notre regard jugeant.

Par exemple, un homme qui a développé une attitude de retrait émotionnel pour se protéger d'une mère envahissante n'a probablement plus besoin de cette protection avec sa partenaire adulte. Mais si cette dernière le qualifie constamment de "froid" et "distant", elle renforce involontairement ce comportement



LORSQUE NOUS REGARDONS NOTRE PARTENAIRE À TRAVERS UNE GRILLE DE VALEURS RIGIDE, NOUS AVONS TENDANCE À LE LIMITER DANS SA POSSIBILITÉ DE CHANGEMENT.



**CE N'EST PAS VOULOIR QU'IL RESTE
IDENTIQUE POUR NOTRE CONFORT, MAIS
DÉSIRER QU'IL DEVIENNE LA PLUS BELLE
VERSION DE LUI-MÊME, MÊME SI CELA NOUS
CHALLENGE.**

au lieu de l'aider à s'en libérer.

L'évolution : un besoin vital

L'individu doit évoluer en permanence, c'est son existence même qui en dépend. Nous ne sommes pas des êtres statiques, et prétendre l'être revient à nier notre nature profonde. Chacun à notre façon, nous avons un chemin d'évolution à faire, unique et personnel.

Parfois, notre partenaire aurait simplement besoin de se sentir soutenu et encouragé pour suivre ce chemin. Le fait de le figer dans notre regard le bloque dans sa possibilité d'évoluer, créant une forme de stagnation relationnelle qui peut mener à la frustration, au ressentiment, voire à la séparation.

Figurer notre regard sur notre partenaire, c'est aussi bloquer l'énergie de vie qui ne demande qu'à se manifester dans la relation. Cette énergie vitale, cette force d'évolution qui nous pousse naturellement vers notre meilleure version, se heurte au mur de nos perceptions rigides.

L'amour véritable encourage l'évolution

L'amour, le véritable amour, c'est vouloir le meilleur pour notre partenaire. Ce n'est pas vouloir qu'il reste identique pour notre confort, mais désirer qu'il devienne la plus belle version de lui-même, même si cela nous challenge.

Changer le regard que nous portons sur notre partenaire, c'est aussi lui offrir la permission, ou du moins l'encouragement, à évoluer dans le sens qui doit être le sien. Ce n'est pas nous qui décidons de la direction de son évolution, mais nous pouvons créer l'espace fertile pour qu'elle se produise.

De nombreuses études ont montré de façon claire que toutes formes d'apprentissage faites dans des conditions positives, encourageantes et soutenantes apportent des résultats nettement meilleurs que lorsqu'elles sont faites dans des conditions critiques, de comparaison menaçante, avec des attentes importantes ou des jugements qui discréditent.

Ce principe, validé dans l'éducation des enfants, s'applique tout autant aux adultes dans leurs relations. Un environnement de soutien catalyse le changement positif, tandis qu'un environnement critique génère défense et

résistance.

Le pouvoir du regard bienveillant

Il s'agit de porter un regard soutenant, bienveillant, encourageant, de mettre l'accent sur le positif au lieu du négatif. Cela ne signifie pas ignorer les difficultés, mais choisir consciemment de voir d'abord ce qui fonctionne, ce qui est beau, ce qui mérite d'être nourri.

Il s'agit de s'intéresser à ce qu'il y a de plus valorisant, de plus nourrissant, de plus guérissant pour notre partenaire. Quelles sont ses forces, ses qualités uniques, ses moments de grâce ? C'est sur ces aspects que notre attention doit se concentrer prioritairement.

Changer le regard que nous portons sur notre partenaire, c'est lui offrir les clés du changement et de l'évolution, en même temps qu'à nous-même. Car en changeant notre regard sur l'autre, nous transformons aussi notre propre expérience de la relation. Nous passons de la critique à l'appréciation, du jugement à la curiosité, de la rigidité à la fluidité.

Nourrir la relation par l'appréciation

Chaque fois que nous portons notre attention sur les valeurs et les qualités de notre partenaire et que nous pouvons lui en faire part, nous renforçons l'espace de sécurité du couple et nous créons une ambiance favorable pour les deux partenaires. Ces moments d'appréciation verbalisée agissent comme un engrais pour la relation.

"J'ai remarqué comment tu as géré cette situation difficile avec patience." "J'apprécie vraiment ta capacité à voir le positif même dans les moments compliqués." "Ta créativité m'inspire." Ces phrases simples ont un pouvoir immense de transformation.

Changer le regard que nous portons sur notre partenaire, c'est une façon profonde de nourrir la relation. C'est reconnaître que notre perception active façonne la réalité relationnelle que nous vivons ensemble.



**CHANGER LE REGARD QUE NOUS PORTONS SUR
NOTRE PARTENAIRE, C'EST UNE FAÇON
PROFONDE DE NOURRIR LA RELATION.**



L'honnêteté bienveillante

Il ne s'agit pas de complaisance. L'honnêteté nous demande parfois de relever des comportements que nous jugeons inadaptés ou non productifs pour la personne. Mais cela peut se faire avec respect, tact et bienveillance.

La différence entre un feedback destructeur et un feedback constructif réside dans l'intention et la formulation. "Tu es toujours en retard, c'est insupportable" fige l'autre dans une identité négative. "J'ai remarqué que tu arrives souvent en retard à nos rendez-vous, et ça me met mal à l'aise. Peux-tu m'aider à comprendre ce qui se passe ?" ouvre un dialogue et laisse la porte ouverte au changement.

Le regard que nous choisissons de porter sur notre partenaire devient, jour après jour, une force qui soit l'emprisonne dans nos projections, soit le libère vers son potentiel. C'est peut-être l'un des plus beaux cadeaux que nous puissions offrir à ceux que nous aimons : la permission silencieuse mais puissante d'évoluer, de grandir, de devenir.

Par Carlo Trippi

Le double *Cadeau*

Le double cadeau

Connaissez-vous la notion du double cadeau ? Il est bien agréable de recevoir un cadeau, mais lorsque celui-ci récompense les deux partenaires, c'est Noël ! Cette dynamique relationnelle transforme profondément la nature même de nos échanges amoureux.

Offrir un cadeau ressemble parfois plus à une attention, voire un acte bienveillant, ou le résultat d'un devoir social. Mais lorsque le cadeau, lié au prix ou à sa nature, demande au donateur un grand et parfois douloureux dépassement, alors l'acte devient un double cadeau. Ce n'est plus l'objet seul qui est en question, mais les effets qu'il provoque chez les deux partenaires.

Quand le cadeau devient défi personnel

Souvent, les demandes de notre partenaire, en particulier lorsqu'il s'agit de comportements, d'attitudes, de sentiments ou d'expression personnelle, nous paraissent presque impossibles à honorer. Elles vont nous chercher dans nos zones les plus refermées, les plus protégées : "Ça, ce n'est pas possible pour moi, pas ça !"



Ces demandes touchent nos points sensibles, nos blessures anciennes, nos peurs les plus profondes. Elles nous confrontent à des parties de nous-même que nous avons soigneusement évitées pendant des années, parfois même depuis l'enfance. Et pourtant, si nous restons focalisés sur le désir ou même le besoin de notre partenaire et que nous passons outre nos protections, nos peurs, nos réticences, quelque chose de magique se produit. Si nous osons sortir de nos zones de confort et que nous offrons à notre bien-aimé la chose qu'il souhaite si ardemment, alors en plus de le rendre heureux, dans le même instant, le cadeau en



question devient la clé qui nous ouvre les portes de notre propre prison.

La découverte de notre entièreté

Nous nous pensons tels que nous nous percevons, et pourtant ce n'est là qu'une partie de qui nous sommes réellement, car le plus beau ne demande qu'à se manifester. Secrètement, notre partenaire veut voir chez nous plus que ce que nous lui offrons habituellement. Il veut nous voir, parfois secrètement, entier, dans toute notre richesse et notre complexité.

C'est du reste souvent ce qui est à la base de nombreux conflits et luttes de pouvoir dans le couple. Ces tensions ne sont pas de simples caprices, mais l'expression d'un désir profond de rencontrer l'autre dans sa totalité.

Ses demandes qui nous paraissent souvent si difficiles à honorer sont justement les clés qui nous permettent d'ouvrir nos espaces niés, oubliés, ces parties de nous-même que nous avons mises de côté pour survivre, pour plaire, pour nous protéger.

Le miracle de la transformation mutuelle

C'est le double cadeau dans toute sa splendeur. Ce cadeau si important pour toi, offert par amour, te rassurera, te fera te sentir important, aimé, exister pleinement. En même temps, il m'offre la rencontre avec le meilleur de moi-même, avec ces aspects de ma personnalité que j'avais abandonnés en chemin.

Dans cette alchimie relationnelle, donner devient recevoir, et le couple devient un laboratoire de croissance mutuelle où chacun aide l'autre à devenir plus entier, plus authentique, plus vivant.

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

