

# l'art du couple

PAR CARLA ET CARLO TRIPPI NESSI

DES CONSEILS POUR FAIRE GRANDIR  
SON COUPLE

MINI-MAGAZINE JUIN 2026 #22

## Attachement *Le fondement de tout*

Le couple face aux écrans.

Recevoir la tendresse.

Le lien dans la différence.



# 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 #22

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*



# Le couple face *aux écrans*

Connaissons-nous exactement le temps que nous passons, hors travail, sur nos écrans ? Pourrions-nous le mesurer sur une semaine ? Pour le portable, c'est facile — c'est indiqué. Mais pour nos tablettes, ordinateurs, télévision, pouvons-nous vraiment l'évaluer honnêtement ? Ce temps-là est, par évidence, un moment que nous ne passons ni en couple, ni en famille.

N'est-ce pas extraordinaire que ces objets nous fascinent autant ? Au point que sans portable, nous ne sommes plus personne, ou presque, et que certains d'entre nous se retrouvent en panique si l'outil magique est égaré ou abîmé ?

## **Le doudou des grands**

Mon hypothèse est que notre portable en particulier est un objet transférentiel : le doudou des grands. Le cordon ombilical avec les autres, une dépendance fondamentale pour vivre en sécurité. Cela signifie que nous sommes à la recherche d'un lieu sûr, disponible, qui répondra présent quand on en a besoin. Avec mon regard de thérapeute, j'y vois un lien avec l'histoire de l'enfance, pendant laquelle nous aurions bien voulu qu'on nous réponde présent à chacune de nos sollicitations. Ce sont les petits enfants en nous qui cherchent encore à meubler le vide et la solitude.

Nous avons pourtant un partenaire près de nous, bien vivant, qui souhaite nous rendre heureux, nous aider à évoluer dans le lien, créer avec nous une belle autonomie assumée en même temps qu'une intimité profonde. Sommes-nous vraiment prêts à lui consacrer le temps nécessaire pour l'évolution de notre aventure commune ? Force est de reconnaître que, à cause de tous ces écrans, ce n'est pas forcément le cas. Il y a donc un effort conscient à fournir pour protéger notre couple et nos enfants.





### **Protéger le couple**

Voici quelques idées simples pour commencer : à table, pas d'écrans, afin de faciliter la conversation et d'honorer le moment partagé. Deux soirées par semaine, décider que tous les écrans soient éteints et mis sous silence dès 21 heures. Le week-end, réserver une demi-journée sans écran, avec un programme couple ou famille. Peut-être avez-vous déjà trouvé vos propres astuces — dans ce cas, bravo.

Ce soir, je vous propose d'en parler avec votre partenaire : combien d'heures d'écrans, hors travail, consacrez-vous chaque jour à autre chose qu'à lui ? Le temps passé ensemble reste l'un des ingrédients les plus précieux pour construire un avenir heureux.

**Par Carla Nessi Trippi**

# Recevoir la tendresse.

Par Carla Nessi Trippi

Recevoir est un acte gratuit qui offre l'abondance, car il permet à l'énergie de circuler librement et contrecarre notre tendance à tout contrôler. Cela nécessite que nous prenions le temps et la mesure de ce qui nous est offert, de rester attentif et intéressé par ce qui se passe dans la relation.

Recevoir nous met dans un état de vulnérabilité en laissant de côté le besoin d'être redevable. Parfois un manque d'estime de soi nous empêche de recevoir, d'autres fois c'est un sentiment d'indignité ou de la peur de dépendre d'une dette affective, voire de susciter de la jalousie chez les autres.

## **Pourquoi recevoir est si difficile**

Il est intéressant de noter que donner est plus facile que recevoir, car accueillir véritablement ce que l'on nous offre demande de l'humilité. Nous préférons être dans le contrôle, dans la position de celui qui donne. Cela nous place en position de force, de générosité. Recevoir, au contraire, nous oblige à reconnaître que nous avons besoin, que nous ne sommes pas autosuffisants, que l'autre a quelque chose de précieux à nous offrir.

Combien de fois détournons-nous un compliment ? "Oh, ce n'est rien." Combien de fois minimisons-nous un geste tendre ? "Tu n'aurais pas dû." Combien de fois transformons-nous immédiatement ce que nous recevons en dette ? "Maintenant je vais devoir faire quelque chose en retour."

Nous avons tant de mal à simplement dire "merci" et à laisser la tendresse nous toucher vraiment.

## La tendresse ne court pas les rues

Pourtant la tendresse ne court pas les rues et ce n'est pas si fréquent que les conditions soient réunies pour vivre de si beaux moments. La douceur, la beauté, la poésie, la gentillesse se profilent tel un oiseau plein de charme et nous l'éloignons d'un geste de la main. C'était peut-être là une caresse du cœur qui vous était offerte.

Quand votre partenaire vous offre un mot tendre, un geste délicat, un moment de présence, que faites-vous ? Le recevez-vous vraiment ? Ou le balayez-vous d'un revers de main, d'une blague, d'un changement de sujet ?

Recevoir la tendresse demande de s'arrêter. De laisser le geste ou la parole pénétrer en nous. De sentir ce que cela fait d'être ainsi touché, ainsi vu, ainsi aimé.

Recevoir est aussi un acte de générosité envers celui qui donne. Quand vous refusez de recevoir, quand vous minimisez ce qui vous est offert, vous privez l'autre de la joie de donner. Vous lui dites que son geste ne compte pas.

En recevant pleinement, vous honorez le don. Vous dites à l'autre : "Ce que tu m'offres est précieux. Je le reçois avec gratitude."

Après avoir lu cet article, vous pouvez retourner à celui sur la tendresse du mois passé et observer comment vous accueillez les mots tendres proposés. Vous laissez-vous vraiment toucher ?

La prochaine fois que votre partenaire vous offre un geste tendre, essayez simplement ceci : respirez, accueillez, dites merci. Et laissez la tendresse faire son œuvre.



# ATTACHEMENT, *le fondement de tout*

« Un bébé seul n'existe pas » disait le pédiatre Donald Winnicott. De même que la vie commence là où le regard commence, écrivait le professeur Delassus. Ces deux phrases résument à elles seules une vérité fondamentale : l'être humain naît inachevé, et c'est dans la relation qu'il se construit. Le lien entre un bébé et sa mère n'est pas un luxe affectif. C'est le fondement même du développement de l'enfant, et ses effets se prolongent bien au-delà de l'enfance, jusque dans les relations adultes les plus intimes.

## **Le lien d'attachement, une nécessité vitale**

Le lien entre un bébé et sa mère commence dès la grossesse et se renforce au cours des premières années de vie. Cette relation d'attachement principale joue un rôle majeur dans le développement émotionnel et cérébral du nourrisson. C'est la capacité de la mère à répondre aux besoins de son enfant — de manière régulière, chaleureuse et disponible — qui lui assure sa sécurité et son bien-être. Au fil des interactions précoces, cette relation déterminera la capacité future de l'enfant à créer et maintenir des relations sociales, ainsi que la construction de ses représentations du monde et de lui-même. Les deux premières années de vie constituent une période critique,

non seulement pour l'attachement, mais aussi pour le développement du cerveau. On pourrait dire, en d'autres termes, que le cerveau de l'enfant se développe en partie grâce à la relation elle-même. Ce n'est pas une métaphore : c'est une réalité neurologique que les sciences du développement ont largement documentée.

### **Le rôle des premières interactions**

Les échanges affectifs et sensoriels entre la mère et l'enfant — le toucher, la voix, le regard, les sourires, la chaleur — stimulent chez le nouveau-né des hormones indispensables au développement de son cerveau. L'ocytocine, hormone de l'attachement, favorise le lien et la sécurité. La sérotonine, impliquée dans la régulation de l'humeur, participe à l'équilibre émotionnel. La dopamine, liée au circuit de la récompense, nourrit la motivation et le plaisir d'explorer le monde.

Ces échanges participent en particulier au développement de la régulation émotionnelle, qui définira le comportement social futur de l'enfant. Ce ne sont pas des échanges anodins : chaque regard, chaque caresse, chaque réponse attentive de la mère construit littéralement les connexions neuronales de l'enfant. Le cerveau du nourrisson est un organe en construction permanente, et la relation est son principal matériau de construction.

### **Quand la séparation perturbe le développement**

Une séparation prolongée entre la mère et l'enfant durant les premières années peut perturber gravement ces processus de développement et entraîner des répercussions à long terme. Cette situation crée un stress intense chez le jeune enfant, qui active une production anormale de cortisol — une hormone dont l'effet, en excès, devient toxique pour le cerveau en développement. Les conséquences neurologiques peuvent être sérieuses : une réduction de l'hippocampe, région qui gère le stress et les apprentissages,



**LA SÉROTONINE DIMINUE, CRÉANT UNE FORME D'OBSESSION POUR L'ÊTRE AIMÉ. LES ENDORPHINES GÈNÈRENT CETTE SENSATION DE BIEN-ÊTRE INTENSE EN SA PRÉSENCE.**



**NOTRE CERVEAU NE PEUT MAINTENIR  
INDÉFINIMENT CETTE PRODUCTION INTENSE  
DE SUBSTANCES CHIMIQUES.**

ou une hyperactivité de l'amygdale, qui détecte les menaces et génère les réponses comportementales. D'autres systèmes peuvent être altérés, comme la régulation de l'humeur, la motivation et le plaisir. En d'autres termes, la séparation précoce peut altérer durablement la capacité de l'enfant à former des liens d'attachement sécurisés, et se manifester par des difficultés à faire confiance aux autres, une peur de l'abandon, la création de relations instables, un évitement de l'intimité émotionnelle, ou des difficultés à exprimer et réguler les émotions. Sur le plan cognitif, les conséquences peuvent également être significatives : difficulté à gérer le stress et l'anxiété, altération de l'attention, déficit de la mémoire de travail — c'est-à-dire la capacité de retenir, stocker, récupérer et utiliser des informations pour accomplir une tâche — avec un impact direct sur les performances scolaires et professionnelles futures.

### **Un enjeu de société**

Cette liste de conséquences possibles chez l'enfant privé de contact dans les premières années de vie devrait nous rendre attentifs à un problème tellement présent dans nos sociétés actuelles. L'enfant doit très tôt être placé en garderie ou chez une maman de jour afin que la mère puisse reprendre son activité professionnelle. Les pressions économiques, les politiques sociales, les injonctions culturelles convergent vers un même message : retourner au travail, confier l'enfant, avancer. Le prix à payer sera conséquent pour l'enfant, qui n'en est pas responsable.

Il ne s'agit pas ici de culpabiliser les mères, qui font face à des contraintes souvent incontournables, mais d'ouvrir les yeux sur une réalité que la science documente depuis plusieurs décennies et que nos sociétés peinent encore à intégrer pleinement dans leurs politiques familiales. Investir dans les premières années de vie de l'enfant — en soutenant les parents, en valorisant le temps consacré à l'enfant, en repensant les conditions du congé parental — est l'un des actes les plus efficaces pour construire une société plus saine, plus équilibrée et plus solidaire.



### **Conséquences relationnelles dans la vie adulte**

Les blessures d'attachement précoces ne restent pas enfouies. Elles resurgissent, souvent avec une intensité surprenante, dans les relations adultes — et tout particulièrement dans la relation de couple. L'adulte qui n'a pas bénéficié d'un attachement sécurisé dans l'enfance aura tendance à reproduire les mêmes schémas relationnels : méfiance, dépendance affective, peur de l'abandon, difficulté à s'engager, hypersensibilité au rejet.

C'est précisément ce que la thérapie Imago met en lumière : nous choisissons notre partenaire en partie parce qu'il ou elle porte les mêmes types de blessures que les nôtres, et parce que nous espérons inconsciemment que cette relation nous donnera ce qui nous a manqué. Comprendre l'origine de ces blessures — les relier à notre histoire d'attachement précoce — est une étape essentielle pour sortir des répétitions et construire une relation consciente et épanouissante.

La bonne nouvelle est que le cerveau reste plastique tout au long de la vie. Des expériences relationnelles réparatrices — en thérapie, dans un couple bienveillant, dans une amitié profonde — peuvent reconstruire ce qui a été fragilisé. L'attachement n'est pas un destin figé. C'est un apprentissage que l'on peut continuer toute sa vie, à condition d'en avoir conscience et d'accepter d'effectuer le travail nécessaire.

**Par Carlo Trippi**

# Le lien dans *la différence*

Lorsque l'on parle de lien, on pense souvent à une convergence des idées, voire à une fusion. Pour certains, s'aimer nécessite d'être symbiotique — de penser pareil, de vouloir pareil, de ne faire qu'un. C'est une vision romantique, mais dangereuse. Dans ce système, l'un des partenaires a tendance à être annihilé par l'autre. Le conflit arrive inévitablement au moment où ce dernier veut s'exprimer dans sa différence, revendiquer son espace, retrouver qui il est.

Pour d'autres, à l'opposé, la liberté individuelle est le critère de base. Chacun sa vie, chacun son espace. Ce qui frustre le partenaire et empêche toute véritable intimité de s'installer durablement.

## **Le paradoxe du toi et moi**

Dans une relation de couple, on parle de toi « et » moi. Ce petit mot — et — peut être compris comme l'addition de deux personnes, en même temps que la différence entre deux personnes. C'est le paradoxe que nous enseigne la relation de couple : ce « et » exprime les deux à la fois. Alors que deux personnes cherchent à créer un lien, elles réunissent en même temps deux réalités distinctes, deux



histoires, deux façons d'être au monde. Ignorer l'une ou l'autre de ces dimensions, c'est appauvrir la relation.

## **La lutte de pouvoir**

Le problème récurrent dans la grande majorité des relations de couple provient du fait que l'un des partenaires recherche le lien en priorité, quitte à abandonner son besoin d'individuation, alors que l'autre défend son besoin d'espace et d'expression personnelle, quitte à faire passer la relation en second. Aucun des deux n'a tort. Mais cette asymétrie est le terreau de la lutte de pouvoir, à la base des conflits, des souffrances et des ruptures.





C'est dans l'enfance que l'on trouvera les raisons de ces choix inconscients qui nous empêchent, souvent malgré nous, de nourrir à la fois le lien et la différenciation. L'outil Imago nous apprend à faire ce travail grâce à notre partenaire, en récupérant ce dont nous avons été privés, afin d'intégrer ce « et » qui est à la fois le trait d'union de la relation et la limite qui définit le moi de chacun. C'est ainsi que deux individus peuvent faire grandir leur amour en même temps qu'ils retrouvent chacun leur entièreté.

**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](http://WWW.ARTDUCOUPLE.COM)

