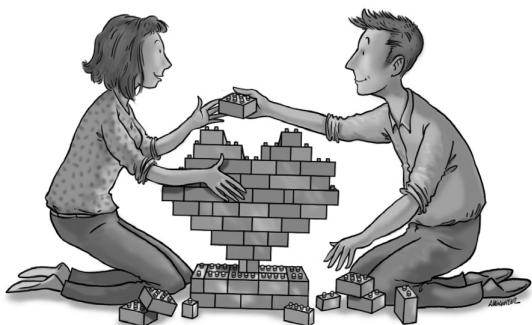


# CONSTRUIRE UN COUPLE CONSCIENT

Alain Dorat



**Rester soi-même  
et respecter l'autre**

**jou****vence**  
EDITIONS

## Dans la même collection aux Éditions Jouvence

*Apprivoiser ses complexes*, Mireille Rosselet-Capt

*Un Rituel zen par jour*, Cindy Chapelle

*Manger végétarienne*, Amélie Hallot-Charmasson

*70 expressions culinaires pour aller mieux*, Emmanuelle Turquet

*L'Empathie, un chemin vers la bienveillance*,

Xavier Cornette de Saint Cyr

*100 citations pour réussir dans la vie*, Michel d'Aniello

*La Slow Life en pleine conscience*, Cindy Chapelle

*Méditer en tout lieu, à tout moment*, Cindy Chapelle

*12 outils pour capter l'attention des enfants*, Marie Poulhalec

*L'Art de questionner*, Patrice Ras

*L'Art d'écouter*, Patrice Ras

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

*France*: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

*Suisse*: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

*Site internet*: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

*Mail*: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN 978-2-88911-955-4

*Mise en pages*: Sir

*Couverture*: Éditions Jouvence

*Dessin de couverture et page de titre*: Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	5
<b>I. L'aventure du couple</b> .....	9
A. Les trois phases du couple .....	9
B. Comment rester soi-même tout en étant en relation amoureuse ? .....	14
C. Une progression vers le couple conscient .....	17
<b>II. Un couple sous influence</b> .....	21
A. Du couple des figures parentales... ..	21
B. ... au couple idéal .....	30
C. Mon histoire.....	35
<b>III. Une ébauche de jeu</b> .....	43
A. La pièce unique du coup de foudre ...	45
B. Le couple en recherche de maturité...	47
<b>IV. Qui suis-je ?</b> .....	55
A. De nos images à nos réalités .....	55
B. Quels sont mes besoins ? .....	61
C. Quelles sont mes valeurs ? .....	62
D. Un jeu presque complet .....	65

<b>V. Le couple conscient</b> .....	69
A. Les bases du couple.....	69
B. Les valeurs du couple .....	75
<b>VI. Un chemin vers l'épanouissement conjugal</b> .....	83
<b>Conclusion</b> .....	89
<b>Annexes</b> .....	91
Première suggestion de jeu : Qui suis-je ?	91
Deuxième suggestion :	
« La folie du couple » .....	92

## Introduction

De nombreux couples ont apparemment « tout pour être heureux » mais s'ennuient ensemble, sont insatisfaits de leur vie au quotidien ou n'ont plus de projets en commun.

Christophe André explique que « le bonheur, c'est du bien-être plus de la conscience ». Cette phrase apporte un autre éclairage sur la dynamique de couple. Au-delà d'un bien-être relationnel et matériel, le niveau de conscience dans la relation de couple est en effet un facteur important pour se sentir épanoui dans cette relation amoureuse.

L'ambition de ce livre est de vous proposer un cheminement pour vous permettre d'aboutir à plus de conscience au sein de votre relation de couple.

Il m'a paru intéressant de proposer une approche ludique à l'image de la légèreté que peut avoir la relation conjugale, à condition d'y apporter un peu plus de conscience.

Ce livre est avant tout une invitation à aborder certaines questions majeures pour construire et vivre un couple plus conscient car, selon la sagesse de Confucius : « Je ne cherche pas à connaître les réponses, je cherche à comprendre les questions. »

Cependant des exercices sont proposés tout au long de ce livre pour vous accompagner dans ces questionnements. Certaines questions resteront peut-être un certain temps sans réponse, et feront probablement sens au moment opportun. Dans ce cas, ne cherchez pas à y répondre dans l'instant, laissez-les tranquillement cheminer en vous, et le moment venu, vous vous apercevrez que vous avez élaboré les seules réponses pertinentes, les vôtres.

Mais n'est-il pas quelque peu prétentieux de proposer un nouveau livre sur le couple après tant d'ouvrages sur le sujet, des classiques Mars et Vénus à la magnifique *Danse du couple* de Serge Hefez, en passant par les innombrables odes à l'amour et au couple de Jacques Salomé ?

Ce livre s'inspire de tous ces ouvrages, comme d'une longue lignée « d'ancêtres », avec une perspective nouvelle : présenter un modèle du couple conscient. Qu'est-ce qu'un modèle ? C'est une représentation simplifiée qui nous permet de mieux appréhender la complexité de la réalité. Le couple est, comme tous les auteurs le soulignent, une dynamique vivante donc complexe.

« Ce qui est simple est faux, ce qui est complexe est inutilisable », cette phrase de Jean Cocteau résume parfaitement le défi que j'ai tenté de relever. C'est entre ces deux rives de la simplicité du modèle du couple conscient, fruit d'une réduction de la réalité, à la complexité de la vraie vie, que je vous invite à voyager.

Ce livre est émaillé de quelques situations observées afin d'illustrer certains concepts évoqués.

La plupart des exercices ont vocation à être réalisés à titre individuel en faisant référence à votre relation actuelle ou à vos relations passées. Quelques rares exercices sont conçus pour être effectués à deux. Il n'est donc pas nécessaire de vivre en couple pour réaliser ces exercices et acquérir ainsi une prise de conscience de votre fonctionnement relationnel amoureux. Que vous abordiez seul(e) ou en couple ce cheminement, je vous invite à réaliser les exercices décrits dans les encarts « À vous de jouer ! » de façon individuelle, en notant sur un papier tout ce qui vous vient à l'esprit. Vous pourrez ainsi reprendre ultérieurement ce cheminement pour l'enrichir, ou le partager avec votre partenaire, à différentes périodes de votre vie, car l'individu, et donc le couple, est en constante évolution. Si vous ne vivez pas actuellement une relation de couple et que certains exercices font référence à « votre partenaire », vous pouvez faire l'exercice en l'appliquant à d'anciennes relations ou à vos attentes par rapport à des partenaires potentiels.

Les rubriques « un petit coup de pouce » peuvent faciliter certains exercices en vous proposant des questionnements plus imagés ou au contraire plus directs.

Le cheminement proposé débute par le rappel des différentes phases de la relation amoureuse

(chapitre I) que chaque couple traverse à son rythme, puis nous aborderons les différents éléments, en particulier de notre passé, influençant notre perception du couple et par voie de conséquence sa construction (chapitre II). Le décor sera ainsi planté pour aborder les étapes permettant de vivre un couple conscient. Une première ébauche du modèle (chapitre III) vous sera alors proposée pour illustrer la dynamique particulière du coup de foudre ainsi que certaines situations conjugales figées. Mais qu'est-ce qu'un couple conscient, si ce n'est un couple qui a pris conscience de son mode de fonctionnement relationnel ? Pour cela, il est indispensable de passer préalablement par une étape de connaissance de ses propres besoins et de ses valeurs (chapitre IV). Ce n'est qu'alors que la construction du modèle du couple conscient sera possible (chapitre V). Ce modèle a ainsi l'ambition d'être un accompagnateur, ou un facilitateur, pour cheminer vers un certain épanouissement conjugal en écho et en complément de démarches d'épanouissement personnel.

J'espère que ce modèle ludique et pragmatique vous permettra de jouer avec encore plus de facilité et de plaisir au grand jeu de la Vie et de la relation amoureuse.

Je vous souhaite donc une bonne lecture, peut-être parfois vagabonde pour retrouver des souvenirs ou des sensations passées afin de construire votre propre jeu.



# I.

## L'aventure du couple

Chacun de nous a sa propre définition du couple pouvant aller de la vision la plus romantique (deux individus s'aimant pour la vie) à une vision plus pragmatique (deux individus vivant ensemble et partageant le quotidien) ou encore une vision spirituelle (une alliance entre deux individus pour aller vers le Tout).

Toutes ces définitions, relevées dans des séances ou ateliers, recèlent une parcelle de vérité, car chaque couple est unique, fruit d'une alchimie particulière entre deux individus eux-mêmes uniques.

### A. Les trois phases du couple

Même si chaque fruit d'un arbre est unique, il est néanmoins possible de comprendre le processus de maturation qui préside à la naissance d'un bourgeon, puis d'une fleur et enfin d'un fruit. Il en est de même pour le couple.

Les thérapeutes de couple décrivent généralement trois phases dans la construction d'une relation amoureuse.

La première phase qualifiée souvent de fusionnelle ou de symbiotique, parfois de passionnelle, est symbolisée par  $1 + 1 = 1$ . « Nous ne faisons plus qu'un », clament certains amoureux.

Cette phase peut prendre des intensités et occuper des durées différentes selon les rencontres amoureuses, mais certaines caractéristiques sont généralement présentes et observables dans toutes les relations naissantes.

La première d'entre elles est la vitalité de chacun, certainement renforcée par une vie sensuelle et parfois sexuelle plus riche et abondante, la vitalité des nouveaux amoureux est visible sur leurs visages, à travers l'éclat de leurs regards.

### **À vous de jouer !**

Fermez les yeux un instant et essayez de retrouver les sensations dans la période qui a suivi votre rencontre amoureuse. La vie ne semblait-elle pas plus légère ? N'aviez-vous pas envie d'échanger, verbalement ou physiquement, continuellement ? N'aviez-vous pas le sentiment de vivre un moment exceptionnel, éventuellement ne vous sentiez-vous pas exceptionnels tous les deux ensemble ?