

MAUREEN MELLET

LES 9 ACCORDS DU COUPLE ALLIÉ®

Créez une relation sécurisante
et réparatrice



JouVence
éso*

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

L'amour est dans les lignes de la main, Christian Vidal

Communiquer intuitivement avec les animaux, Fabienne Maillefer

Mantras : ces formules sacrées qui transforment, Céline Colle

La Lumière de l'ennéagramme, Sophie Del Val

S'ouvrir à soi grâce au pendule, Géraldine Laffont-Debeaux

Faire évoluer son âme grâce aux messages cachés des contes, Sabrina Romeo-Dussart

Décrypter l'avenir, Christian Vidal

Pratiquer la magie verte, Ozalee Intuitive

Shadow Work : notre âme nous guide à travers nos parts d'ombre, Emmanuelle Johnson

Embrasse le pouvoir des astres, L. B. Satis et T. K. Yongdroup

Messages des grands maîtres spirituels, Christian Vidal

S'initier à la magie égyptienne, Emmanuelle Johnson

Rituels de protection et nettoyage énergétique, Douna Chereau

Et retrouvez votre signe astrologique : *L'Oracle du Bélier*, *L'Oracle du Taureau*,

L'Oracle des Gémeaux..., L. B. Satis et T. K. Yongdroup.

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 - 1206 Genève - Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2025

ISBN : 978-2-88953-988-8

Conseil éditorial : Caroline Frisou

Suivi éditorial : Kaëla Jouini - Librorum Édito

Correction : Ségolène Estrangin

Couverture et mise en pages : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures : Adobe Stock : © Marina Zlochin, © clelia-clelia, p.35 © Yurii, p.45

© Moovor Lab, p.88 © Ann Wentworth, p.110 © Alisles.

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

SOMMAIRE

Introduction	7
---------------------------	----------

ACCORD 1: ENSEMBLE, ON S'ESTIME AVEC TENDRESSE	12
L'essence de l'accord.....	14
En pratique, ça donne quoi?	16
Rituel amoureux pour honorer notre estime mutuelle dans la tendresse	20

ACCORD 2: ENSEMBLE, ON SE PROTÈGE L'UN(E) L'AUTRE AVEC FIABILITÉ	23
L'essence de l'accord.....	25
En pratique, ça donne quoi?	30
Rituel amoureux pour honorer la protection mutuelle dans le couple	33

ACCORD 3: ENSEMBLE, ON SE POSE DES LIMITES.....	36
L'essence de l'accord.....	37
En pratique, ça donne quoi?	39
Rituel amoureux pour établir et honorer des limites communes au sein de notre couple.....	42

ACCORD 4: ENSEMBLE, ON AUTORISE	
L'ERREUR.....	46
L'essence de l'accord.....	48
En pratique ça donne quoi?	50
Rituel amoureux à deux: le don de la deuxième chance.....	53

ACCORD 5: ENSEMBLE, ON ALCHEMISE	
NOS DISPUTES EN LEVIERS	
DE TRANSFORMATION	57
L'essence de l'accord.....	58
En pratique, ça donne quoi?	61
Rituel amoureux pour transformer les disputes	
en leviers de transformation	64

ACCORD 6: ENSEMBLE, ON S'OFFRE	
UN ESPACE DE DIALOGUE	
DANS LA SÉCURITÉ.....	67
L'essence de l'accord.....	68
En pratique, ça donne quoi?	70
Rituel pour créer un espace de sécurité	
et de connexion profonde: l'autel de la confiance	73

ACCORD 7: ENSEMBLE, ON SAISIT	
LA VALEUR DE NOTRE NOUS	77
L'essence de l'accord.....	78
En pratique, ça donne quoi?	82
Rituel pour valoriser la richesse de votre relation :	
gratitude et célébration.....	85

ACCORD 8: ENSEMBLE, ON RESPECTE NOTRE SINGULARITÉ.....	89
L'essence de l'accord.....	91
En pratique, ça donne quoi?	93
Rituel proposé : ces choses qui m'inspirent chez toi	96
 ACCORD 9: ENSEMBLE, ON HONORE LE SACRÉ DE NOTRE NOUS	 99
L'essence de l'accord.....	101
En pratique, ça donne quoi?	104
Rituel de construction de l'autel du couple.....	107
 PRÉSENTATION DE L'ORACLE	 113
Introduction de l'oracle	114
Avant la première utilisation.....	114
Comment utiliser l'oracle?	115
Symbolique des cartes d'activation.....	116
Carte d'activation RECEVOIR	116
Carte d'activation DONNER.....	118
Carte d'activation CROIRE.....	119
 Conclusion.....	 121
Remerciements.....	125

AVERTISSEMENT AUX LECTEURS ET AUX LECTRICES

Comme je le rappelle dans chacune de mes œuvres littéraires, les idées et recommandations proposées au travers de la philosophie Couple Allié® ne s'appliquent évidemment pas aux cas relevant du droit pénal tels que les relations d'emprise et les violences physiques, psychologiques et sexuelles au sein du couple. Dans ces cas précis, ce qui est prôné dans ce livre peut renforcer l'emprise de la personne agresseuse ainsi que les dysfonctionnements de la relation, et priver davantage la victime de son pouvoir personnel.

Aussi, les exemples mentionnés sont généraux et ne peuvent prétendre refléter une vérité absolue étant donné qu'ils ne peuvent prendre en considération la singularité du contexte, de l'historique entre les deux Allié(e)s et des mémoires et blessures de chacun et chacune. Ils sont un ordre d'idées et non une vérité figée.

Si vous estimez être actuellement dans cette situation, vous n'êtes pas seul(e).

DANS L'URGENCE

Numéro de la police/gendarmerie : 17

Numéro d'urgence européen : 112

Hébergement d'urgence : 115

Urgences médicales : 15

Enfants en danger : 119

Besoin d'aide et d'écoute concernant les violences : 3919

Signaler une violence en ligne : arreteonslesviolences.gouv.fr

Pour porter plainte : 7j/7 et 24 h/24 dans votre commissariat ou brigade de gendarmerie

Il est également possible de passer par le tchat de la police nationale, accessible par ce lien : <https://www.masecurite.interieur.gouv.fr/fr>

INTRODUCTION

Le Couple Allié® est une voie relationnelle, un art de vivre à deux, une discipline amoureuse qui a pour souhait d'offrir aux couples désireux de s'aimer de vraies prises de conscience et une nouvelle vision de la relation du couple. À l'image d'une philosophie de vie, le Couple Allié® offre un espace d'exploration relationnelle dans lequel Toi comme Moi allons pouvoir mieux nous comprendre nous-même au travers et grâce à notre « Nous », et surtout, nous réparer dans la sécurité. Ensemble, passer de simples partenaires à de véritables Allié(e)s, là où tes besoins et mes besoins deviennent nos devoirs. Là où la responsabilité amoureuse est reine et le développement relationnel s'enseigne.

L'essence même du Couple Allié®¹ est de mettre en lumière nos blessures de l'enfance dans le but, notamment, d'y apporter de la conscience, de l'amour et de la sécurité, dans l'espoir de restaurer ensemble des zones de grande vulnérabilité. Nous donner la chance de sublimer nos douleurs, pour enfin les transcender respectivement. La philosophie Couple Allié® insuffle alors cet élan d'incarner un couple responsable, soucieux du bien-être et de l'épanouissement de chacun et chacune. Grâce à la puissance du Nous, c'est ensemble, nous protéger l'un(e) et l'autre, nous soutenir

1. Thématique développée dans mon premier livre, *Quand le couple répare*, Solar, 2024

dans nos explorations personnelles, nous incliner face à notre relation, honorer notre attachement, célébrer la magie de notre vie commune, restaurer les parties de nous qui ont été abîmées, rejetées ou meurtries par le passé et nous renforcer mutuellement dans une libération commune. Aussi, la philosophie Couple Allié® offre le cadeau de se découvrir plus profondément et plus authentiquement, en vue d'apprendre à s'aimer intégralement.

Dans le tourbillon effréné de la vie quotidienne qui prend naissance dans une société de plus en plus individualiste, nombriliste et centrée sur son « pouvoir personnel » et « ses droits », j'aime croire en l'idée qu'il existe un espace précieux, intemporel et inviolable : celui de la relation à deux, vécue comme une alliance profonde et réparatrice, dans laquelle nous nous devons respectivement d'être sécurisant(e)s et responsables.

Ce sas amoureux, puissant et vulnérable à la fois, nous rappelle combien il est essentiel de prendre soin de nos liens d'attachement et de s'engager, chaque jour, avec une intention renouvelée, d'aimer activement et de se laisser aimer. Dans cette aspiration relationnelle, le couple n'est plus qu'un simple contrat social ou une formalité conventionnelle dans lesquels nous restons ensemble tant que cette alliance nous est profitable. Il devient au contraire un chemin initiatique au sein duquel l'effort et la contrainte font aussi partie intégrante du processus, car ils nous enseignent et sont inévitables. Et c'est ainsi que le cycle du couple, à l'image de la nature elle-même, ne favorise plus uniquement

les phases d'harmonie au détriment des phases de dysharmonie. Tout a sa place, tout prend sens et se doit d'être accueilli et honoré.

Dans cette vision, la relation du couple qui s'inscrit dans la philosophie Couple Allié® s'apparente à une œuvre magnifique, en constante évolution, où chaque geste, chaque mot, chaque attention, chaque silence est une opportunité d'honorer l'autre, de mieux le ou la comprendre et se comprendre soi-même, et de se réparer mutuellement. À l'image d'une danse délicate, rythmée par des principes amoureux qui dépassent évidemment la simple affection. Ensemble, apprendre à allier douceur et fiabilité, indulgence et responsabilité, empathie et limites structurantes, tendresse, persévérance et résilience. C'est la raison pour laquelle, dans cette quête amoureuse, les difficultés ne sont plus perçues comme des obstacles qui nous freinent, mais bel et bien comme un chemin enseignant. Celui qui nous offre l'occasion de grandir et de transformer le plomb en or, à l'image des alchimistes que nous sommes et qui se révéleront au travers de notre union.

Il va sans dire que c'est aussi et avant tout un chemin d'apprentissage mutuel, où chacun et chacune s'enseignent et s'élèvent au contact de l'autre, acceptant les imperfections et les erreurs comme l'essence même de la vie humaine. Le dialogue n'est pas seulement un échange de mots, mais un espace sacré où ta vérité et la mienne peuvent s'exprimer sans crainte, un lieu de rencontre et de réconciliation avec soi et avec l'altérité.

La philosophie Couple Allié®, fondée entre autres sur le respect de la singularité de chaque personne, célèbre les différences comme des forces de résilience et non comme des menaces ou des limites incontournables. Elle honore le sacré du quotidien, par des rituels, des gestes, des attentions qui rappellent la beauté de cette union et la chance de s'être retrouvé(e)s dans cette vie. Ensemble, les Allié(e)s amoureux(ses) bâtissent un espace de sécurité et de soutien, où l'humour et la joie deviennent des piliers aussi essentiels que l'intimité et la complicité. C'est la raison pour laquelle, dans cette perspective relationnelle et amoureuse, la relation du couple devient un lieu d'évolution personnelle, où l'on ne cherche pas à modeler l'autre à notre image, mais à se découvrir au travers de lui. En partageant les responsabilités, les blessures et les joies, on trouve, au cœur de la vie à deux, un sens plus profond, une gratitude pour tout ce qui existe déjà, un regard tourné non vers l'attente d'un idéal inatteignable, mais vers la richesse de ce qui est déjà là.

Les 9 accords du Couple Allié® font référence à 9 principes de vie relationnels qu'un couple qui se veut allié – et non composé de simples partenaires de vie – va s'employer à respecter dans la joie. Ces accords sont une proposition de lecture de la vie amoureuse, et non un dogme, une doctrine ou des conditions indiscutables pour se sentir épanoui(e) ou équilibré(e) dans sa relation. Ils sont une proposition fondée sur mon expérience personnelle et les messages reçus concernant la philosophie Couple Allié®, mais également sur mon expérience professionnelle et ma manière d'accompagner les couples en thérapie et en retraite.

Le chiffre 9 est un chiffre sacré dans la tradition émancipatrice celto-germano-nordique, dont nous sommes les héritiers et les héritières. Et dont nous portons les valeurs profondes avec Paul, mon Allié. Il symbolise le cycle de la vie, la naissance, l'accouchement, la transformation, la mort, la renaissance. Il est aussi signe d'une profonde complétude en lien avec nos *facettes* et honore l'équilibre et le déséquilibre, l'harmonie comme la dysharmonie, la vie comme la mort, l'amour comme la souffrance.

Facettes

Le terme « facettes » désigne des archétypes intériorisés. Il s'agit de symboles enracinés dans l'inconscient collectif, en écho à notre héritage socio-politico-culturel, et également transgénérationnel. J'utilise le terme « facettes » pour illustrer différents individus de notre personnalité (aux pensées et valeurs parfois variées et contradictoires). Je mentionne notamment dans ce livre, la facette de l'*Enfant*, le ou la *Jeune Adulte en colère* et l'*Adulte Responsable*.

J'espère qu'au fil de ces pages vous pourrez vous laisser toucher en plein cœur par la vision d'un couple réparateur, sécurisant et responsable, où chaque pas ensemble est une promesse de présence, de discipline et de transformation. Et surtout, une invitation à inspirer au-delà de soi, pour servir le monde dans lequel nous vivons.



ACCORD 1

Ensemble,
on s'estime
avec tendresse



Aujourd'hui, la performance et l'efficacité occupent une place centrale au sein de notre société, et plus particulièrement au sein de nos relations. Tendresse, estime, gentillesse et douceur semblent relayées au rang de « faiblesses » et de « secondaires ». Car les impératifs de notre vie moderne – tant dans ses exigences personnelles, professionnelles que sociales – et les nombreuses injonctions auxquelles nous devons tous et toutes faire face ne cessent de nous écraser. Oui, aujourd'hui, il faut être fort ou résistante, rapide, efficace, résilient ou résiliente, confiant ou sûre de soi, veiller à « réussir » et atteindre le succès, et ne surtout pas perdre de temps. Alors il va sans dire qu'envisager douceur et tendresse au sein de nos relations dans une ère où seule la rentabilité matérielle règne peut paraître à contre-courant, pour ne pas dire « has been ». Nous vivons au sein d'une époque dans laquelle les interactions humaines et notamment amoureuses sont souvent accélérées, marquées par des attentes surélevées, voire carrément inatteignables, et dont la recherche de tendresse pourrait davantage s'apparenter à un rêve d'enfant gâté. Et c'est la raison pour laquelle ce contexte rend de plus en plus difficile la rencontre, mais aussi l'apprentissage et le développement de nos compétences relationnelles ainsi que l'aptitude à entrer en connexion de manière authentique et profonde avec la personne dont nous sommes amoureux ou amoureuse.