

Carlo Trippi
Carla Nessi Trippi
Préface de Christiane Singer

L'art du **COUPLE**

Le secret de l'amour qui dure
Par les pionniers de la thérapie Imago en francophonie

JouVence
poche

Des mêmes auteurs aux Éditions Jouvence

Grandir et guérir grâce au couple

Également aux Éditions Jouvence

Être vraiment soi, aimer pleinement l'autre !,

Marshall B. Rosenberg

Guide pratique de la séparation, Sophie Renouf

Mission couple, Pascal Spiler

Les hommes ne quittent jamais leur femme,

Anne Catherine Segonds

La solitude est un connard, Alexia Borg

L'Hôtel des cœurs brisés, Alice Haddon et Ruth Field

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.

© Carlo Trippi, *Le couple : la prochaine grande aventure –*

La thérapie Imago, Éditions À la Carte, Sierre (Suisse), 2007

© Éditions Jouvence, 2008, sous le titre : *Grandir en conscience
par la thérapie Imago*

© Éditions Jouvence, 2025 pour la présente édition revue et
actualisée

ISBN : 978-2-88984-007-6

Mise en pages : PCA-CMB

Couverture : Frank Pitel

Illustration de couverture : Frank Pitel et AdobeStock :

©Arafat

SOMMAIRE

<i>Préface de Christiane Singer</i>	13
<i>Remerciements</i>	19
<i>Avant-propos</i>	21
Vous n'êtes pas seuls, nous sommes tous passés par là	21
<i>Précisions pour faciliter la lecture</i>	25
Présupposés de la théorie Imago	25
<i>Introduction</i>	29
Le lien est à la base du sentiment de sécurité	29
<i>Entièreteré, connexion et joie</i>	37
À Bali, les enfants sont des dieux	37

PREMIÈRE PARTIE

Le voyage du couple	41
Pourquoi toi?	43
L'amour romantique	45
• L'euphorie créée par nos petites usines...	45
La lutte de pouvoir	49
• Qui a raison, qui a tort?	49

• Paulette et Danny ou l'histoire d'une rencontre.....	50
Un conflit? Quelle chance, une nouvelle grande aventure s'offre à nous!.....	53
• Anna et Paulo ou la radio de l'enfance....	55
La symbiose ou comment paralyser la relation.....	57
• Promenade sur une belle plage.....	57
L'espace « entre-deux » ou le cœur de la relation.....	61

DEUXIÈME PARTIE

Blessures de l'enfance, sources de nos conflits	67
Que veut-on dire par blessures?	69
• Paul ou comment inculquer un scénario d'échec	72

TROISIÈME PARTIE

Stades de développement relationnel	75
Qu'est-ce qui blesse un enfant?	77
• Maya ou les affres de la cuisine	79
Ne me quitte pas. Phase de l'attachement 0 à 18 mois.....	81
• Besoins	83

• Risques de blessures	83
• Adaptation à la blessure	86
• Choix du partenaire.....	88
• Christophe et Patricia ou de l'idylle à l'enfer	89
Je découvre le monde.	
Phase d'exploration 18 mois à 3 ans.....	99
• Besoins	100
• Risques de blessures	102
• Adaptations à la blessure	104
• Choix du partenaire.....	105
• Catherine et Étienne ou l'exploration avortée	106
Je suis le centre du monde.	
Phase d'identité 3 à 4 ans	113
• Besoins	114
• Risques de blessures	117
• Adaptations à la blessure	118
• Choix du partenaire.....	119
• Jan ou tu seras le meilleur, mon fils	120
• Alexandre et Sophie ou les miroirs déformants	122
J'apprends tout de tout.	
Phase d'apprentissage 4 à 7 ans	127
• Besoins	128
• Risques de blessures	128
• Adaptation à la blessure	129

• Choix du partenaire.....	131
• Roberta et Marc ou les voies sinueuses de la compétition	132
J'ai un copain.	
Phase d'intérêt 7 à 12 ans.....	137
• Besoins	139
• Risques de blessures	140
• Adaptations à la blessure	140
• Choix du partenaire.....	141
• Josette et Victor ou le manque.....	142
Adolescent, je me cherche.	
Phase d'intimité 12 à 18 ans.....	147
• Besoins	149
• Risques de blessures	150
• Adaptations à la blessure	151
• Choix du partenaire.....	151
• Martine et Alain ou la peur de l'intimité.....	153
La tempête de grêle et la tortue.	
Le maximiseur et le minimiseur	159
• Nicole et Pierre ou la danse des rôles	161
Une autre source de blessures.	
La socialisation	165
• John ou comment devenir insensible	170

QUATRIÈME PARTIE

La conscience, pour notre évolution 175

**La conscience : moteur de recherche
de notre Moi perdu 177**

• Esther ou comment s'adapter en toutes
circonstances 181

• Jérôme ou le Moi désavoué 184

**La lutte entre l'ancien
et le nouveau cerveau 189**

• Le cerveau reptilien 190

• Le cerveau mammalien 191

• Le nouveau cerveau 192

• Le lobe frontal 194

L'intentionnalité, outil de la conscience 197

CINQUIÈME PARTIE

L'Imago thérapie 201

La prochaine grande aventure 203

• Le conflit est inévitable 204

• Le classement des catégories 206

**L'empathie, pour une relation
en connexion 211**

Le dialogue de couple 215

• Prendre un rendez-vous 217

• Le miroir	219
• Le résumé	225
• La validation.....	225
• L'empathie	228
• Remerciements et reconnaissance.....	229
• Démonstration du dialogue de couple avec Anne et Jacques	232
Il y a un petit enfant blessé chez votre partenaire, écoutez-le!	241
• Le dialogue parent-enfant ou quand Thierry renoue avec son petit enfant intérieur	244
L'enfant blessé de votre partenaire réclame son dû, offrez-le lui!	253
• Dialogue de demande de changement de comportement ou lorsqu'un cadeau guérit les deux personnes.....	254
Lorsque la colère explose	273
• Gilbert et Marie ou l'expérience de la colère avec amour.....	276
Quand c'est trop dur, je fuis.....	289
• Irène et François ou le couple virtuel	293
Le couple a besoin d'être nourri	299
• Pourquoi, parfois, nous avons peur des expériences positives.....	299
Quelques idées de menus.....	307

• Raoul et Denise ou comment se comprendre à nouveau	308
Le coin des miracles.....	317
Ici commence la relation de couple.	
L'engagement	321
 <i>Au sujet de Harville Hendrix</i>	 327
<i>Notes</i>	331
<i>À propos des auteurs.....</i>	333
<i>Quelques adresses utiles</i>	335

PRÉFACE

DE CHRISTIANE SINGER

QUI PREND AUJOURD'HUI la peine de prévenir les jeunes couples que la traversée d'une relation d'amour est une affaire périlleuse? Ne les laisse-t-on pas «courir dans le couteau», comme le dit une forte expression allemande? L'illusion que la relation doit rester gratifiante distille un poison.

Or, prendre conscience que bâtir un amour est une œuvre difficile ne constitue pas une raison de ne pas l'oser! Tout au contraire! Que serait une vie où l'on ne tenterait pas le plus haut, le plus ardu, sinon une esquivé et un rendez-vous manqué?

Oui «l'autre» est une aventure périlleuse. Il est là pour m'accoucher de mes démons et de mes ombres. Aussi court-il le risque de devenir l'écran de projection de tout mon mal-être.

Il est par excellence cet «empêcheur de tourner en rond» qui m'arrache à ma ronronnante identité, à l'enfermement qui sans lui me guettait;

il va faire brèche en moi, c'est-à-dire me mettre en vie et en métamorphose.

*« Si nous ne sommes pas des êtres de friction,
nous allons devenir des êtres de fiction. »*

Yvan Amar

Le drame contemporain, c'est la fuite des couples devant toute irritation et toute crise. Dès que cesse l'agrément d'être ensemble, beaucoup prennent leurs jambes à leur cou, ignorant que le plus beau de l'aventure va tout juste commencer : la construction d'un amour d'adulte.

Dans leur livre *L'Art du couple*, Carlo et Carla Trippi nous présentent un riche outil de travail. Par l'apprentissage d'une culture de la relation et du conflit assumé s'engage enfin ce dialogue vivant que l'esprit et le cœur appellent.

La méthode Imago accompagne la traversée des zones de turbulence et, en permettant le renversement des perspectives, ouvre l'espace de l'authentique rencontre.

Pour endiguer ces ruptures précipitées qui font entrer en agonie couples et familles, je souhaite à ce livre un grand rayonnement.

Christiane Singer *

*« Ce qui est à l'image de Dieu,
ce n'est ni l'homme ni la femme,
c'est leur relation. »
Évangile de Philippe, Jean-Yves Leloup.*

* Autrice, entre autres, de *Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies*, Poche, 2007.

Pour Jade, Noé et Maéva.

REMERCIEMENTS

Carlo : Mes remerciements vont en premier à Carla, mon épouse, sans qui l'idée même de ce livre ne serait jamais née et grâce à qui notre couple progresse chaque jour.

Carlo et Carla : Nous remercions tous les couples qui nous font confiance en se lançant dans cette grande aventure relationnelle de l'Imago, car, en prenant soin de la santé de leur relation, ils prennent soin de la santé de notre monde.

AVANT-PROPOS

***Vous n'êtes pas seuls,
nous sommes tous passés par là***

DURANT CES TRENTE DERNIÈRES ANNÉES, j'ai souvent été le témoin de drames relationnels, de souffrances vécues par des hommes et des femmes qui rêvaient pourtant d'une belle histoire d'amour. Je suis aussi passé par des périodes de « basse pression », de découragement dans ma relation de couple, avec des sentiments de colère, d'incompréhension, de désespoir et d'injustice. Ces phases étaient suivies par des périodes de « haute pression », d'espoir, d'attirance, de joie.

Ma femme Carla et moi nous sommes posés cent fois la question du bien-fondé de notre relation et des raisons de la continuer ou non. Pendant ces périodes de doute, jamais je n'ai reçu de réponses satisfaisantes de la part des spécialistes. Tout au plus des conseils, des plans et des théories.

Et puis un jour, Carla m'a fait découvrir le livre de Hendrix sur la thérapie de l'Imago.

Pour la première fois, quelqu'un expliquait les mystères de la relation de couple. L'auteur s'attachait à comprendre ce qu'est une relation, et pas seulement à développer la psychologie des partenaires. Quelqu'un démontrait d'une manière sérieuse que l'homme et la femme proviennent d'un même monde.

Ce n'est que leur vision respective de ce monde, liée à leurs expériences passées qui est différente.

À partir de ce postulat, la rencontre entre deux personnes peut être vue dans une perspective de complémentarité et de solidarité qui conduit à la relation, et non pas dans une perspective de différence qui pousse à la séparation. Cette vision nouvelle nous a encouragés, ma femme et moi, à persévérer dans le travail de construction de notre relation.

Aujourd'hui, après vingt-cinq ans de pratique de l'Imago, nous découvrons que certaines situations qui plombaient notre union n'ont plus ce même pouvoir de destruction. Au contraire, elles peuvent nous aider à faire grandir notre amour et notre compassion l'un pour l'autre. Nous découvrons que d'autres situations provoquent encore des réactions de part et d'autre, mais nous savons enfin que, quoi qu'il se passe, chacune de ces réactions est une invitation à continuer le chemin ensemble.

Nous avons conscience de disposer d'un espace protégé, construit avec les outils de l'Imago, dans lequel nous pouvons nous rencontrer en toute sécurité. Nous avons appris à utiliser les conflits inévitables que tout couple rencontre pour abandonner nos vieux comportements et pour en expérimenter de nouveaux.

La relation de couple n'est pas une fin en soi. Pareille à toute vie, elle est en perpétuel mouvement. Elle nous oblige à grandir avec elle.

Carlo

Parallèlement à la 3^e réédition de ce livre, nous avons créé une page web sur laquelle nous édisons gratuitement, une fois par mois, un mini-magazine dans lequel nous développons des nouveaux thèmes liés à la relation de couple et actualisons certains des thèmes de cet ouvrage. Vous pouvez y accéder en scannant le QR code ci-dessous :



QR - mini magazine

PRÉCISIONS POUR FACILITER LA LECTURE

Présupposés de la théorie Imago

LES COUPLES ET LES SITUATIONS décrits dans les différents chapitres sont réels. Cependant, les noms sont fictifs, les situations et certains éléments de vie privée ont été transformés pour éviter que certaines personnes se reconnaissent dans les exemples cités.

Pour faciliter la lecture, j'ai utilisé la plupart du temps le terme de « partenaire », indépendamment de son sexe. De même, le terme mariage peut être compris dans un sens plus large que seulement institutionnel.

Les retranscriptions des dialogues ont été systématiquement abrégées par souci de compréhension et de place.

Plusieurs dialogues utilisés dans la méthode Imago sont décrits et expliqués. Il va de soi que cela ne suffit pas pour autoriser un couple à se

lancer dans l'exercice sans l'accompagnement d'un thérapeute formé et certifié, c'est-à-dire une personne qui a elle-même suivi le processus en couple. En effet, il est impossible de décrire dans un livre l'élément le plus important dans ces dialogues : le climat de sécurité qu'il est nécessaire de créer pour les partenaires.

La tentation peut être grande, même pour des professionnels compétents, de se lancer dans cette pratique sans être formés spécifiquement. Cette mise en garde vise à protéger les couples d'éventuelles désillusions qui ne pourraient que cristalliser les problèmes rencontrés.

Comme pour chaque théorie, la thérapie relationnelle Imago se base sur quelques présupposés que voici.

Énergie

En tant qu'individus, nous sommes dans notre essence fondamentalement énergie. Qu'on l'appelle force de vie, énergie divine ou quoi que ce soit d'autre, sans y mettre de connotation philosophique ou spirituelle, force est de constater qu'une énergie nous habite et nous maintient en vie. Elle fait battre notre cœur. Elle nous fait respirer.

Respiration

L'expression de base de cette énergie est une respiration ; dedans, dehors, comme le flux et le reflux de la mer : inspiration et expiration.

Apaisement

À l'état naturel, cette énergie est paisible et joyeuse. Aucun effort particulier, aucune lutte ne sont nécessaires pour l'atteindre.

Perturbation

Notre état naturel d'apaisement et de joie a été perturbé à un moment de notre existence. Cela a paralysé notre conscience d'entièreté originelle et d'appartenance à un tout.

Menace

Nous avons vécu cette perturbation comme une menace pour notre existence. Cette menace a réduit notre vitalité.

Restauration

Notre but premier est de restaurer cet état de paix et de joie.

Choix

Ce but influence le choix d'un partenaire amoureux.

Entièreté

L'objectif de l'inconscient dans une relation est de restaurer notre entièreté. C'est-à-dire de retrouver ce que nous étions tout au début de notre vie, avec la conscience en plus.

Coopération

Pour atteindre ce but, nous devons beaucoup coopérer avec le dessein de notre inconscient. Et coopérer signifie s'assouplir à travers des actes d'amour : offrir un climat de sécurité pour notre partenaire, nous engager pour sa guérison psychologique et soutenir son évolution spirituelle.

Sécurité

Ces actes de transcendance nous offrent en retour sécurité et confiance pour notre propre existence.

Assouplissement

Notre état d'entièreté est restauré en même temps que nous nous assouplissons pour répondre aux besoins de notre partenaire intime.

Réintégration

L'assouplissement réactive toutes nos parties gelées durant l'enfance. Il nous permet ainsi de les réintégrer.

INTRODUCTION

Le lien est à la base du sentiment de sécurité

*L'enfant grandit dans le lien parental.
C'est la qualité de ce dernier qui conditionne
toute forme future de développement relationnel
de l'enfant. En particulier sa capacité à créer,
développer et maintenir de bonnes relations
avec un ou une partenaire.*

P ARMI TOUTES LES SOUFFRANCES qu'endure l'être humain au cours de sa vie, il en est une particulièrement préoccupante parfois abordée, souvent niée, mais certainement en constante augmentation, c'est la perte du lien. Il suffit de penser aux populations déplacées en raison de conflits, aux employés éjectés de leur travail, aux familles éclatées suite à des divorces. Tous, nous souffrons de ruptures. Les conséquences

sont difficilement mesurables, peut-on d'ailleurs mesurer la souffrance? Force est de constater que l'insécurité augmente dans des proportions inquiétantes. La violence se vit au quotidien et l'incivilité devient le modèle courant dans nos cités.

Le lien est à la base du sentiment de sécurité. C'est dans le lien que l'enfant développe son sentiment de sécurité. Ce dernier conditionnera toute forme de développement chez l'enfant. Or, cette première expérience lui est trop souvent refusée, ses parents se débattant souvent dans des problèmes relationnels qu'ils n'arrivent pas à régler entre eux ou parce qu'ils sont trop absents, souvent pour des raisons professionnelles.

Les statistiques parlent de plus de 50 % de divorces dans les couples : combien d'enfants sont concernés par ces chiffres? Combien d'enfants vont perdre la sécurité d'un lien au moment où ils en ont le plus besoin?

Faut-il s'étonner alors si, privés de leurs points de repères, dépourvus de modèles stables et durables, ces enfants reproduisent des situations de conflits, de désobéissance, de violence? Et quand viendra leur tour de créer une famille, avec quelles images vont-ils pouvoir la perpétuer?

La science du mariage n'a pas encore été inventée. Le sera-t-elle un jour? Même si des titres très prometteurs, proposant des solutions infaillibles

et toutes prêtes, remplissent les rayons des librairies.

Dans notre société du prêt-à-porter, prêt à emporter, prêt à jeter, il est une chose qui ne pourra jamais être préparée par les autres, c'est la prise de responsabilité.

Se responsabiliser, c'est renoncer à l'espoir que les autres savent pour nous, décident pour nous, fassent le travail de couple pour nous. Il est temps que les couples s'engagent personnellement dans leur aventure, qu'ils récupèrent les outils qui leur appartiennent et qu'ils fassent eux-mêmes le travail que nécessite la création d'un lien, d'une famille.

Qu'ils apprennent à gérer leurs problèmes au quotidien.

Qu'ils apprennent à découvrir leurs besoins.

Qu'ils se donnent le droit de les exprimer.

Qu'ils découvrent par eux-mêmes le bonheur de donner à leur partenaire ce qui lui manque tellement.

Qu'ils développent ensemble leur vision du couple.

Lorsqu'un couple rencontre des difficultés, on évoque souvent les problèmes de communication, ce qui est bien une partie du sujet. Lorsqu'il y a souffrance, les partenaires ne peuvent souvent plus communiquer clairement.

Les émotions rendent les propos confus. Chacun est persuadé d'avoir raison et cherche à influencer le partenaire. Bref, le lien est fortement perturbé.

Afin de réparer le lien, la technique la plus souvent proposée est l'écoute active, développée par Carl Rogers¹ dans les années soixante. D'autres techniques utilisent la négociation ou des contrats.

On se rend cependant vite compte que ces deux moyens ne font qu'alimenter le conflit, car ils confortent les différences dans le couple, ce qui a pour effet de renforcer les luttes de pouvoir. Or, la recherche de pouvoir dans les couples n'est rien d'autre qu'une adaptation aux blessures de l'enfance.

Selon John Gottman², qui a mené une enquête sur les différentes approches thérapeutiques pour les couples, ces méthodes ne fonctionnent pas. Les techniques de résolution des problèmes connaissent un taux d'échec surprenant.

C'est à la suite d'une expérience de couple douloureuse que Harville Hendrix³ a développé une nouvelle approche basée sur une communication affective. Cette dernière crée un climat thérapeutique qui permet aux partenaires de s'appuyer sur du matériel inconscient.

Hendrix a compris qu'il ne suffisait pas seulement d'apprendre aux couples à communiquer ou à négocier, mais qu'il était indispensable que le couple apprenne à créer un lien offrant le climat de sécurité nécessaire pour s'aider mutuellement à guérir les blessures du passé. Ce n'est que lorsqu'un climat de sécurité a été développé que la confiance réciproque peut grandir. Une fois que le couple a revisité avec suffisamment d'empathie les blessures réprimées, c'est-à-dire qu'il a validé les souffrances du passé de l'un ou l'autre des partenaires, chacun peut envisager de nouveaux comportements relationnels positifs. Le couple n'a plus besoin de maintenir des systèmes de protection et il peut mettre tout son potentiel et son énergie au service de la relation et de la vie. Alors seulement, la passion, l'intimité, la joie, l'envie de partager, retrouvent naturellement leur pleine expression.

Les enjeux d'une *relation* sont complexes et souvent ignorés, alors que les enjeux d'une *relation consciente* sont évidents et amènent inmanquablement des changements positifs pour chacun des partenaires et pour la relation elle-même.

Si vous et votre couple vous engagez dans cette voie, vous découvrirez rapidement que, derrière la relation amoureuse, se cache un autre but, inconscient celui-là, qui est la guérison des

blesures de votre enfance afin de retrouver tout votre potentiel. Vous apprendrez consciemment que votre partenaire est quelque'un de différent de l'image que vous vous en faisiez jusque-là. Vous le connaîtrez plus précisément. Vous reconnaîtrez vos propres besoins et désirs, et vous saurez comment les faire connaître à votre partenaire. Vous accorderez la même attention aux désirs et aux besoins de votre partenaire, qu'aux vôtres. Vous serez en mesure de sortir rapidement des modes réactifs et développerez des formes intentionnelles pour vous relier. Vous apprendrez à vous réconcilier avec vos parts d'ombre jusque-là refoulées, ces aspects de vous-mêmes que vous avez protégés en les enfermant dans le coffre-fort de votre inconscient, et auxquels vous avez si difficilement accès aujourd'hui.

Toutes sortes d'exercices et de techniques seront mises à votre disposition pour nourrir vos besoins principaux et développer les aptitudes qui vous font précisément défaut. Ces qualités que vous réclamez à votre partenaire ou inversement ! Vous prendrez conscience alors de la pulsion qui pousse chaque individu à être aimant, entier, en lien avec les autres et avec l'univers.

Les outils que l'Imago vous propose pour atteindre ces buts sont principalement des dialogues de couple très spécifiques, précis et formels. Certains de ces dialogues sont décrits dans ce

livre, mais il est absolument nécessaire que vous fassiez l'apprentissage de ces outils avec l'aide d'un thérapeute Imago certifié, c'est-à-dire d'une personne qui en a elle-même fait l'expérience dans son propre couple.

Par la suite, vous posséderez une boîte à outils disponible à tout moment, sans aide extérieure et pour n'importe quelle situation. Ces outils vous permettront de dissoudre les conflits et, en plus, ils vous donneront la possibilité de faire le travail de croissance personnel nécessaire pour que vous développiez une relation saine et joyeuse, permettant à chacun de vous de retrouver tout son potentiel.

Parallèlement à l'apprentissage de ces dialogues, vous découvrirez des exercices qui nourriront votre relation et qui vous permettront de vous réapproprier les parties de vous-mêmes bloquées ou oubliées au cours de votre enfance. Cette méthode s'adresse aussi bien aux couples hétérosexuels qu'aux couples de même sexe.

L'outil Imago est aussi utilisé dans les relations entre parents et enfants, mais en modifiant légèrement la structure et en évitant de demander à l'enfant de contenir le parent. La méthode trouve également des applications dans des cadres professionnels, là où les partenaires sociaux s'autorisent à vivre des relations respectueuses.

ENTIÈRETÉ, CONNEXION ET JOIE

Reconnaître que nous sommes entiers. Nous ne devons renoncer à rien de ce qui nous a été donné à notre naissance. Sentir que nous faisons partie d'une grande trame humaine. Goûter aux sentiments de détente et de paix. Ce sont là les trois quêtes essentielles qui nous guident tout au long de notre vie. À nous d'en être conscients.

À Bali, les enfants sont des dieux

SUR L'ÎLE DE BALI, la tradition veut que les nouveau-nés ne touchent pas le sol avant plusieurs mois. Ils font encore partie du monde des dieux. Il faut les protéger d'une éventuelle visite des démons. Cette croyance fait que les nouveau-nés sont constamment portés et tenus par les membres de la famille.

Je ne sais pas si ces nouveau-nés appartiennent encore à une sphère céleste, mais nous pouvons constater que durant les premiers mois de son existence, une fois tous ses besoins physiques comblés, dans les bras de ses parents, l'enfant paraît baigner dans un état de contentement et de détente. Et dans cet état, rien ne semble le troubler. Il est là, dans toute sa présence, dans une confiance totale et un abandon serein. Combien il est difficile, voire impossible, pour nous, gens actifs et cérébraux de retrouver, ne serait-ce que l'espace de quelques instants, cette béatitude du nourrisson.

À cet âge, l'enfant n'a pas encore conscience d'être séparé. Il fait intégralement partie du monde, du cosmos. Il n'y a pas de dissociation entre ses pensées, ses sentiments et ses actions. Même s'il dépend entièrement de ses parents, il n'en demeure pas moins un être à part entière. Malheureusement, il ne sera plus jamais aussi entier par la suite. La vie, les parents, la société, viendront inévitablement troubler cette douce quiétude. Mais cet état d'entièreté, de joie et de détente restera toujours la quête essentielle de notre existence. Quoi que nous entreprenions dans la vie, chaque action sera toujours conditionnée par cette quête du paradis perdu. Que ce soit dans la recherche d'une reconnaissance professionnelle, matérielle ou personnelle, dans

le désir de s'occuper des autres ou encore de faire partager des connaissances.

Cependant, c'est avec notre partenaire, parce que nous l'avons intuitivement choisi, que nous aurons le plus de chance de nous en approcher. Car lui, plus que toute autre personne au monde, pourra nous offrir la chance de redécouvrir l'empathie, le remède indispensable à toute guérison. C'est notre partenaire et sa frustration qui nous encourageront à nous assouplir suffisamment pour soigner ses blessures et quitter ainsi nos armures de protection; ces armures, portées depuis si longtemps, qui nous ont protégés à un moment crucial de notre existence, mais qui aujourd'hui nous isolent des autres et nous éloignent de la quête humaine la plus vitale sans laquelle l'existence même sur cette terre ne saurait être : créer le lien.

Première partie

Le voyage du couple

Pourquoi toi ?

Qu'est-ce qui fait que deux personnes se sentent attirées l'une vers l'autre ? L'état amoureux est en fait généré par la production de diverses substances que notre corps sécrète temporairement. Cette période permet aux partenaires de tisser les premiers liens dans un climat de sécurité.

IL Y A CERTAINEMENT BEAUCOUP de facteurs qui poussent deux individus à tomber amoureux l'un de l'autre. Et peut-être tout autant de théories et d'écoles pour les expliquer. De fait, depuis le début de l'histoire de l'humanité, l'amour a toujours existé. C'est pourquoi je veux m'attacher ici à décrire les étapes qui accompagnent les partenaires dès qu'ils tombent amoureux.

Lorsque deux personnes se sentent attirées l'une vers l'autre, d'importantes transformations s'opèrent très rapidement : les amoureux perçoivent des changements dans le monde qui les entoure. Les couleurs deviennent plus lumineuses, les gens plus agréables, la nourriture