

## Le couple aujourd'hui : devenir deux partenaires

de "Partnering", des Drs Hal & Sidra Stone (Traduction de V. Brard )

Seconde partie : Approfondir la relation

### Chapitre 8 : Comment aimer l'autre sans se perdre

*Il est très facile pour les couples de perdre leur relation privilégiée lorsqu'ils ont des enfants. Ils deviennent parents plus que partenaires. Nous pensons que la relation entre parents et enfants est extrêmement importante ; mais le lien entre les deux partenaires l'est plus encore. Pour que le système familial reste sain, nourrissant, solide, leur relation doit rester vivante. Lorsque le lien entre les partenaires est perdu, la famille entière en souffre.*



L'arrivée d'un bébé est une bénédiction. De nombreuses femmes découvrent avec surprise, à la naissance de leur premier enfant, leurs capacités d'amour et de profonde dévotion. Mais jamais auparavant, elles ne s'étaient senties si inconditionnellement aimées et acceptées par un autre être humain. Jamais auparavant, elles ne s'étaient senties si uniques, irremplaçables, nécessaires. Maintenant que les pères ont accès aux mystères de la naissance et y participent, ils éprouvent ces mêmes sentiments. Ce sont des sentiments intenses et archétypaux. Ils ont un aspect sacré et un aspect pratique. L'aura de sainteté qui entoure le lien mère-enfant peut se percevoir dans l'art sacré, en contemplant les nombreuses et magnifiques peintures, sculptures, vitraux qui représentent la Madone et l'enfant. Mais ce lien mère-enfant a aussi un aspect pratique : celui de préserver l'espèce. Si la mère ne crée pas ce lien avec son enfant, l'enfant va dépérir. Nous avons besoin de mères qui se relient totalement à leur enfant pour qu'une nouvelle génération puisse exister.



Avec cette intensité du lien mère-enfant, vous pouvez facilement imaginer ce qui arrive au lien entre l'homme et la femme, à la naissance d'un enfant. Très souvent, l'intensité du lien entre les parents disparaît, tandis que l'un des deux, ou les deux font du lien avec l'enfant, ou les enfants, leur lien primaire. De nombreux couples affirment que leur mariage a pris fin à la naissance de leur premier enfant.

Vous pouvez comprendre combien la venue d'enfants successifs est un défi pour un couple. Nous pensons que la relation entre parents et enfants est extrêmement importante. Mais le lien

entre les deux partenaires l'est plus encore. Pour que le système familial reste sain, nourrissant, solide, leur relation doit rester vivante. Lorsque le lien premier entre les partenaires est perdu, la famille entière en souffre. C'est vrai, pour une famille biologique, ça l'est tout autant lorsqu'il existe un beau-père ou une belle-mère. Maintenir un lien primaire entre les deux partenaires et, en même temps, donner à la relation parent-enfant l'attention qu'elle demande est difficile mais non impossible.

#### L'arrivée du bébé

À la naissance d'un enfant, le lien primaire qui existait entre les partenaires est rompu et le lien primaire de la mère se fait automatiquement avec le bébé. C'est parfaitement naturel et absolument nécessaire, au moins pour un temps. La mère doit profondément se relier à son nourrisson pour qu'il se porte bien. Cependant pour que le couple puisse survivre sans blessure, il est important de ne pas permettre que le lien avec le conjoint se détériore. Nous allons prendre un exemple très banal. Élise et Édouard étaient mariés depuis cinq ans lorsqu'Émilie

est née. Ils s'étaient fait une cour passionnée et étaient extrêmement amoureux l'un à l'autre. Tous deux avaient une vie professionnelle bien établie ; ils avaient attendu le "bon moment" pour se marier et fonder une famille. Élise, trente-sept ans, était une avocate reconnue ; Édouard, quarante-quatre ans, un architecte accompli ; ils vivaient dans un certain luxe, à New York. Après la naissance d'Émilie, Élise engagea une personne très qualifiée pour s'occuper d'elle. Élise et Édouard pensaient que leur vie de couple continuerait comme par le passé, avec la même intensité et une vie sexuelle tout aussi passionnée. Ils étaient bien organisés et pensaient pouvoir gérer avec efficacité et efficience les perturbations occasionnées par le bébé.

Mais une surprise de taille les attendait. Ils n'avaient pas réalisé ce qui arriverait avec la naissance d'Émilie. Tous deux étaient enchantés de l'arrivée de ce nouveau-né fascinant, mais alors qu'ils avaient toujours été des personnes raisonnables et rationnelles, voici qu'ils devenaient aussi stupidement émotionnels que tous les autres parents dont ils se moquaient jusque-là. Avec, pour résultat, une perte du lien qui existait entre eux. Comme ils n'étaient pas conscients de ce lien, ils ne se sont pas rendu compte de ce qui se passait. C'est ainsi que le lien primaire n'était plus le lien qu'ils avaient l'un avec l'autre mais celui qu'ils avaient avec Émilie. Chaque parent était, maintenant, intensément lié avec le nourrisson. Toujours amoureux l'un de l'autre, ils n'ont pas remarqué le changement qui se profilait mais leur couple a définitivement changé. Vu de l'extérieur, tout semblait en ordre, ils formaient une famille heureuse et unie, cependant il existait un problème, un problème très fréquent : à la naissance du premier enfant, le lien énergétique bouge, c'est comme si les parents n'étaient plus mariés, l'un avec l'autre mais avec leur enfant. D'une façon traditionnelle, ce déplacement est plus perceptible chez la mère. Lorsque le premier enfant naît, elle se relie naturellement à lui et se détourne, énergiquement parlant, de son mari. Le mari se sent abandonné ; comme il n'est pas très en contact avec ses sentiments, il n'en est pas conscient. Cependant, il doit être nourri ; il doit se relier à quelqu'un qui le nourrit. Si sa femme lui refuse ce lien, il va le créer ailleurs. C'est souvent l'époque où le mari a sa première aventure extraconjugale.

Le lien trouvé par le mari n'est pas forcément de nature sexuelle. Il peut d'agir d'un lien émotionnel, non physique, avec une personne proche dans son entourage professionnel, avec un groupe de collègues, ses clients, le travail lui-même, son ordinateur, la télévision, Internet, le marché boursier, etc. Il établira un lien avec toute personne ou toute activité qui lui procurera un sentiment de bien-être. Tandis qu'il se connecte ailleurs, sa femme se sent abandonnée et se connecte encore plus intensément à son nourrisson. Le mari se sent encore plus abandonné et se connecte encore plus intensément à l'extérieur du couple. C'est un cercle vicieux.



## Où va le lien ?

Assez souvent, le lien primaire reste au sein de la famille, il passe simplement du conjoint à un enfant. Il n'est pas rare de voir le père connecté à sa fille, la mère à son fils. Parfois, le père se relie énergiquement à son aîné et la mère au plus jeune ; ou encore le père établit un lien primaire avec le plus indépendant ou le plus compétent des enfants, tandis que la mère l'établit avec celui qui a le plus besoin d'elle. L'un et l'autre sont susceptibles d'établir ce lien primaire avec l'enfant qui porte leurs subpersonnalités reniées.

Que ce soit au sein de familles recomposées, de familles adoptives, de

familles d'origine, il existe toujours une énorme somme d'émotions liées à ces connexions. Qui est le préféré de papa ? Le préféré de maman ? Que se passe-t-il entre les frères et sœurs ? De nombreux et douloureux conflits de loyauté poussent chacun dans des directions différentes.

## Lorsque le lien primaire se noue avec la fille

La réaction la plus fréquente du mari qui se sent abandonné (mais ne le sait pas) est de transférer son lien primaire de sa femme à sa fille. C'est ce qui est arrivé à Daniel. Nous vous racontons cette histoire car c'est une histoire que nous avons entendu un nombre incalculable de fois. Une histoire où tout le monde souffre, adultes et enfants. Si vous, l'un de vos frères et sœurs, l'un de vos enfants ou de vos neveux et nièces, avez été pris dans cette sorte de relation, cela vous aidera de comprendre ce qui s'est passé.

Daniel était un analyste financier plutôt timide, plus à l'aise avec ses graphiques qu'avec les gens. À vingt-cinq ans, il a épousé Ève qui en avait vingt-sept. Pour lui, Ève était une femme du monde, sexuelle, extravertie, affectueuse, sûre d'elle. Il l'adorait et leur mariage était une réussite. Il se sentait merveilleusement comblé et en sécurité avec elle.

À la naissance de leur fils André, l'attention d'Ève s'est tournée vers son nouveau-né. Leur vie sexuelle s'est détériorée, la connexion première d'Ève était maintenant avec cet enfant. Daniel se sentait délaissé, mais ne pouvait parvenir à s'en ouvrir à Ève ; leur ancienne intimité, cependant, lui manquait profondément. Daniel a commencé à passer de plus en plus de temps à son travail, même si, étant essentiellement un solitaire, il n'a jamais établi de lien avec ses collègues. Avec la naissance de leur second enfant, une fille nommée Aurore, Daniel a trouvé quelqu'un à aimer. Son lien énergétique premier est passé de sa femme à sa fille. Il s'est mis à adorer Aurore comme autrefois, il adorait Ève.

Daniel et Aurore sont devenus inséparables. Ils faisaient tout ensemble. Elle était sa petite princesse, lui son papa adoré. Elle pouvait le faire sourire quand personne d'autre n'y arrivait, elle se sentait heureuse et en sécurité lorsqu'il était là. Aurore prenait soin des besoins de Daniel, lui apportant fièrement son café le matin, il prenait soin des siens, l'aidant patiemment à ses devoirs, le soir. Il n'y avait rien d'incorrect ou de sexuel dans

leur relation, elle était simplement très profonde. Ils étaient, énergétiquement parlant, mariés l'un avec l'autre. Ève, de son côté restait énergétiquement liée à André.

Mais la vie n'est pas statique, tout change tout le temps. Lorsqu'elle eut treize ans, les hormones d'Aurore ont commencé à entrer en action, comme chez toutes les jeunes filles de cet âge, et elle a désiré passer de plus en plus de temps avec ses amis et de moins en moins avec son père. Vers quatorze ans, sa sexualité a commencé à s'épanouir, elle s'est mise à ressembler de plus en plus à une femme. Elle a commencé aussi à remarquer les garçons qui lui rendirent ses marques d'intérêt. L'innocent paradis du lien père-fille était sur le point d'être rompu.

Daniel était, comme nous l'avons dit, un homme timide, peu versé en psychologie ; il n'a pas réalisé ce qui se passait. Il s'est aperçu que sa petite fille se transformait en femme et que cela le troublait, mais il n'était absolument pas préparé aux émotions qui commençaient à s'agiter en lui. Il a été horrifié de s'apercevoir qu'à certains moments, il désirait Aurore et que, lorsqu'elle l'étreignait ou s'asseyait sur ses genoux, il réagissait sexuellement. C'était un homme bien, il ne savait que faire.

Personne ne lui avait parlé de ces réactions comme de quelque chose de normal, personne ne lui avait appris comment se comporter. Il était profondément honteux de ce qui lui arrivait.

Non seulement, Aurore se transformait en femme sous ses yeux, mais elle retirait ses énergies de leur relation, exactement comme Ève l'avait fait bien des années auparavant. Elle était plus intéressée par ses amis que par sa famille. Elle ne restait plus à la maison, n'était plus

disponible quand il désirait sa compagnie ; elle ne prenait plus soin de lui comme auparavant, elle avait cessé de lui apporter son café le matin. Daniel n'était conscient ni de sa vulnérabilité, ni de son sentiment d'abandon. S'il l'avait été, il aurait pu réagir différemment et maintenir le lien énergétique avec sa fille. Il aurait pu faire face à la nouvelle forme que prenait leur relation et au défi de la métamorphose de sa fille en femme.

Mais, comme tant de pères l'ont fait dans le passé et le feront encore dans le futur, Daniel a cassé le lien énergétique avec sa fille. Il a retiré son affection, il est devenu froid. Il s'est mis à critiquer son apparence, ses sentiments, son comportement ; parfois, il le faisait à voix haute, parfois, elle lisait ces critiques dans son regard ou sa manière d'être. Il était tout particulièrement critique au sujet de ses amis et de sa sexualité débutante. Il la rendait honteuse et coupable.

Daniel n'était plus disponible pour passer du temps avec Aurore, même lorsqu'elle avait besoin de lui. Il avait perdu tout intérêt pour ses études, comme pour tout ce qu'elle faisait. Il lui a dit qu'elle était trop grande, maintenant, pour qu'il la prenne dans ses bras. Brusquement, à l'âge de quatorze ans, Aurore a perdu son père sans savoir pourquoi. Tout ce qu'elle savait, très vaguement, était que cela avait quelque chose à voir avec le fait

qu'elle n'était plus une petite fille, qu'elle était devenue femme ; il devait y avoir quelque chose de mal à devenir une femme. C'est une perte terrible pour tous les pères et toutes les filles du monde. Si le lien était resté là où il devait être, entre Daniel et sa femme, Ève, cela ne serait jamais arrivé. Daniel n'aurait jamais été "marié" à Aurore et Ève n'aurait pas été "mariée" à André. Aucun enfant n'aurait pris une place beaucoup trop spéciale aux yeux de ses parents et aucun n'aurait eu la responsabilité du bien-être d'un de ses parents. Ève et Daniel seraient restés partenaires l'un de l'autre et le système familial aurait été capable de fonctionner créativement lorsqu'Aurore se serait transformé en femme et André, en homme.

### Que se passe-t-il lorsque nous devenons parents et oublions d'être partenaires ?

Il est si aisé pour les couples de perdre leur relation lorsqu'ils ont des enfants, et de devenir parents plutôt que partenaires ! Cela leur arrive avant qu'ils ne s'en aperçoivent. Cela arrive si souvent que nous voulons vous décrire ce mouvement pour que vous soyez vigilants de ces légers et parfois subtils changements dans la connexion.

Bien sûr, il existe des preuves évidentes : lorsque deux conjoints s'appellent "papa", "maman" plutôt que d'utiliser leur prénom, il est assez clair qu'ils ont perdu leur statut de partenaires. Mais certains signes sont plus subtils.

Voici plusieurs années, lors d'une tournée en Angleterre, nous avons passé la nuit dans une jolie petite ville côtière où nous avons participé à un "banquet médiéval". Comme cela se faisait au Moyen-

Âge, nous avons pris place à de longues tables couvertes de plateaux remplis de morceaux de nourriture que nous avons partagés les uns avec les autres.

L'ambiance était extrêmement agréable et conviviale et nous avons bavardé avec un jeune couple anglais assis en face de nous. Tous deux étaient très beaux, très jeunes, mais quelque chose leur manquait. Ils étaient délicats et respectueux l'un envers l'autre, mais sans la passion ou la sensualité à laquelle on aurait pu s'attendre, vu leur jeune âge. Nous nous sommes demandé ce qui n'allait pas. En parlant avec eux, nous avons rapidement découvert ce qui s'était passé. Ils nous ont confiés, avec une grande fierté, que c'était leur première sortie ensemble depuis la naissance de leur fils, six ans auparavant. Ils étaient fiers d'être d'excellents parents. Le mystère était résolu ! Ils étaient devenus des parents plutôt que des partenaires, le lien primaire entre eux deux, n'existait plus. Pour l'un comme pour l'autre, le lien primaire était maintenant, apparemment, avec leur fils. Quels sont les signes révélateurs d'une telle transformation dans la vie de couple ?

- Vous avez perdu le sens de la magie de votre propre relation. Cette magie vous ne la trouvez plus que chez votre enfant et dans votre relation à lui.



- Rester seul avec votre partenaire n'est plus une de vos priorités.
- Votre enfant a tous les droits. Vous, votre partenaire, vos besoins, votre relation passent en second.
- Vous n'allez nulle part sans vos enfants. Vous avez du mal à vous souvenir à quand remonte votre dernière soirée au restaurant ou au cinéma, sans eux.
- Vous ne pouvez pas imaginer partir en vacances sans les enfants.
- Vous ne pouvez pas imaginer passer une nuit à l'extérieur, sans eux.
- Si vous sortez sans les enfants, vous parlez d'eux ou pensez à eux, c'est exactement comme s'ils étaient là.
- Vous n'avez aucune intimité. Il n'existe pas d'espace où vous pouvez être ensemble sans qu'ils puissent vous interrompre.
- Il n'existe ni lieu, ni temps pour votre vie intime, sexuelle ou sensuelle.
- Les enfants peuvent toujours vous joindre, aucune pièce de la maison ne vous est réservée.
- Vous vous sentez plus en accord avec vos enfants qu'avec votre partenaire. En cas de conflit, vous comprenez plus facilement le point de vue de vos enfants que celui de votre conjoint.
- Vous avez l'impression que vos enfants vous comprennent mieux que votre conjoint.
- Vous ressentez un lien plus profond avec vos enfants qu'avec votre partenaire.



Au final, chacun de vous se retrouve dans un lien primaire avec l'un ou l'autre des enfants. C'est comme si vous étiez marié à cet enfant et non avec votre conjoint.

#### Que faire pour que le lien entre vous reste le lien primaire?

*Tout d'abord, c'est normal d'être en lien avec vos enfants et c'est normal d'être en lien avec votre partenaire aussi. C'est l'une des rares situations où vous pouvez avoir l'un et l'autre. Ce n'est pas toujours facile, cela demande souvent d'agir de façon différente, non habituelle, voire de prendre le risque de blesser quelqu'un, mais définitivement, l'effort en vaut la peine. Préservez la primauté de votre relation vous demandera de planifier les choses. Parfois ces plans seront assez compliqués à mettre en œuvre, mais répétons-le, le jeu en vaut la chandelle.*

Il existe quelques mesures à prendre, extrêmement pratiques, pour garder vivant votre partenariat et la primauté de votre lien énergétique. Nous vous suggérons de les suivre, puis d'y ajouter les vôtres.

*- Souvenez-vous que votre engagement de base est de soutenir, maintenir et approfondir votre relation de couple, en tant que partenaires, même si vous avez des enfants. Soyez conscients que votre relation et, en définitive, le bien-être familial repose sur le maintien de ce lien énergétique entre vous deux. Une solide relation entre les parents et la meilleure des médecines pour tout système familial.*

*- Faites attention à toute perte du lien énergétique entre vous et votre conjoint. Ce qui arrive, habituellement, c'est que l'un seulement des partenaires ressent la perte du lien au sein du couple. Si vous le ressentez, ne l'ignorez pas, ne le reniez pas. Agissez. Soyez égoïste. Ce n'est pas le moment de devenir compréhensif, ou d'être embarrassé, ou de penser que vous n'avez pas le droit d'en demander davantage à votre conjoint. Ne vous permettez pas de justifier la perte du lien par des excuses du genre : "Il (elle) est trop occupé(e), je ne vais pas en rajouter avec des demandes supplémentaires".*

Cette transformation du lien peut survenir brusquement à la naissance de l'enfant ou s'installer peu à peu, plus tard, mais, de toutes façons, le processus va aller en s'accéléralant. *Plus vous vous éloignez l'un de l'autre, plus l'un de vous va se lier avec l'un des enfants. Plus vous vous liez à cet enfant, plus vous vous éloignez de votre conjoint. Ce cycle ne finit jamais.*

## ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Avril 2008 à  
Avril 2010

Je m'inscris à l'Association Voice Dialogue Sud :

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Profession ..... Tél ..... E-mail .....

Fait à ....., le ..... / ..... / .....

Signature :



Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 22 euros (pour 2 années) à l'ordre de Voice Dialogue Sud

Si votre conjoint est celui qui a perçu la perte du lien et vous en fait part, ne vous sentez pas coupable, ne vous mettez pas sur la défensive. Il n'y a là rien de mal. Vous n'avez rien fait de mal, vous n'êtes pas "méchant". Cela fait partie de la vie. Cela veut simplement dire que vous lui manquez. Que votre conjoint soit sensible à la qualité du lien entre vous, qu'il ait à cœur de le restaurer est plutôt flatteur pour vous. Voyez ensemble comment vous pourrez y parvenir.

- *Créer des rituels réguliers intégrés dans votre emploi du temps.* Il n'est pas nécessaire qu'ils soient spectaculaires ou intenses, ils doivent simplement pouvoir vous donner la même expérience d'être ensemble que celle qui était la vôtre lors de vos premiers rendez-vous. Ils ne doivent pas déranger le reste de la famille. Nous avons eu, par exemple, pendant des années, un rendez-vous régulier pour le petit-déjeuner du mardi matin. C'était un plaisir, c'était très particulier, cela passait avant tout le reste. Nous ne planifions jamais rien d'autre pour ces premières heures du mardi. Tous nos enfants étaient au courant de ce petit-déjeuner du mardi matin au Sportman's Lodge, cela faisait partie de la tradition familiale. Voyez ce que vous, vous aimeriez mettre en place.

- *Prenez le temps d'être seuls ensemble, de préférence à l'extérieur du domicile familial.* La maison est le lieu de vie de la famille, il est très facile de devenir des parents lorsque vous êtes à la maison et de perdre le sentiment d'être des amants. Il est incroyable comme une nuit passée hors de la maison restaure ce sentiment ! S'il ne vous est pas possible de passer une nuit à l'extérieur, que penseriez-vous d'un rendez-vous galant avec votre époux (se) ? Vous pourriez aller hôtel, y passer une partie de l'après midi, puis retourner travailler. Ce sentiment de clandestinité ne serait-il pas délicieux ? Il n'est pas nécessaire d'aller loin.

Nous vous suggérons de mettre en place quelque chose de ce genre au moins une fois par mois. Si vous ne pouvez absolument pas quitter la maison, alors envoyez les enfants dormir ailleurs pour une nuit. Cela peut être tout aussi agréable pour eux que pour vous. Ils peuvent aller voir la famille ou des amis. Vous pouvez aussi mettre sur pied un système d'échange avec d'autres parents qui ont aussi besoin de nuits sans leurs enfants. Soyez créatifs.

- *Protégez votre intimité, ne permettez pas à vos responsabilités de parents de vous éloigner du plaisir de la sensualité et de la sexualité.* Il est bon de vous souvenir que vous et votre partenaire êtes des amants. Donnez-vous la possibilité de sauvegarder votre intimité. Nous vous suggérons fortement de poser un verrou sur la porte de la chambre. Il n'est pas nécessaire de toujours l'utiliser mais ce sera certainement plus pratique lorsque vous ne voudrez pas être interrompu à l'improviste. C'est particulièrement agréable lorsque vous désirez avoir des moments d'intimités physiques. Vous pouvez mieux vous détendre et mieux goûter ces moments de plaisir ensemble lorsque vous êtes certains de ne pas être interrompus et de ne pas apercevoir, à un moment critique, un ou plusieurs petits visages en train de vous regarder.

## VOICE DIALOGUE SUD PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT DATES ET THÈMES DE L'ANNÉE 2008 / 2009

L'enseignement pour l'année 2008 / 2009  
sera de 14 jours répartis comme suit :

- Ven. 10, sam. 11, dim. 12 octobre 2008
- Ven. 5, sam. 6, dim. 7 décembre 2008
- Jeu. 12, ven. 13, sam. 14, dim. 15 mars 2009
- Jeu. 7, ven. 8 sam. 9, dim. 10 mai 2009

Les stages commencent à 9h le matin et se terminent à 17h le dimanche soir, possibilité d'arriver la veille au soir.

Un travail de séances individuelles avec Véronique Brard est nécessaire pour s'inscrire à cette formation.

Des séances individuelles sont nécessaires entre les modules de formation. Ces séances peuvent être regroupées sur trois jours, à raison de deux heures par jour.

Le but des différents thèmes choisis est de nous permettre de nous différencier de nos parties primaires, tout en gardant leurs qualités à notre disposition, et d'intégrer davantage les parties de nous que nous avons désavouées.

Chaque thème étudié nous permettra de rencontrer notre Enfant Vulnérable et notre Critique.

- **Thème des trois jours d'octobre :** Apprendre à faire une carte de la psyché.
- **Thème des trois jours de décembre :** Les différentes attitudes d'écoute.
- **Thème des quatre jours de mars :** L'Argent.
- **Thème des quatre jours de mai :** La spiritualité et l'ego conscient.

Nous travaillerons la reconnaissance de nos subpersonnalités à un niveau tout-à-fait pratique, pour avoir ainsi une chance de mettre en route un processus d'ego conscient.

Bien sûr, nous nous servirons des rêves, des exercices de facilitation, des exercices énergétiques, du processus de groupe, de la danse et de la créativité tout au long de ce programme.

**Prix :** Hors repas et hébergement : 130 euros / jour, soit 1820 euros pour les 14 jours, possibilité d'échelonner sur 10 mois.

**Hébergement :** En gîte environ 22 euros pour deux nuits en chambre partagée

**Repas :** Environ 12 euros

**Lieu :** 4 hameau de St Estève, 83 119 Brue Auriac

**Accès :** Gare T.G.V. Aix en Provence, Bus de Marseille à Saint Maximin.

Le trajet jusqu'à St Estève sera organisé en fonction de l'heure d'arrivée des différents T.G.V.

*Pour plus d'information sur la formation, demander la documentation à Véronique Brard*

- Réclamez vos "temps seuls" en tant que parent et faites-en une part de la vie familiale. Il existe des moments autres que sexuels où vous avez besoin d'être seuls ensemble. La relation de couple demande du temps. Le lien énergétique demande du temps. Être ensemble demande du temps. Protégez ces moments. Apprenez à vos enfants que vous avez besoin de "temps seuls". Vous n'avez pas besoin d'être cruel ni de les chasser, simplement de leur dire lorsque vous avez besoin de temps seuls. Ils apprendront à respecter ces moments, et à leur tour, lorsqu'ils seront parents, ils sauront comment prendre ces temps seuls avec leur partenaire.

- En bref, souvenez-vous d'honorer votre relation et gardez-la en bonne santé.

### Mais comment expliquer ça à mes enfants ?

Vous pouvez penser : "Ce sont de très bonnes idées mais comment, diable, vais-je expliquer ça à mes enfants ?" C'est incroyable comment l'idée de parler de tout ça aux enfants est terrifiante ! Que leur dire ? Comment leur dire que vous avez besoin de temps seuls ? Comment leur faire comprendre pourquoi ces moments sont nécessaires pour nous, adultes, et comment, en retour, ils en bénéficient ? Que leur direz-vous exactement sur ce que vous allez faire lors d'une nuit hors de la maison ? Comment expliquer à un enfant de six ans le besoin de romance ? Ou pire encore, à votre adolescent de treize ans qui se débat avec sa puberté ? Comment faire comprendre à votre petit de trois ans que vous avez besoin de temps pour être avec quelqu'un d'autre que lui ?

Si ces questions vous glaçant le sang, vous êtes comme la plupart des parents. Vous ne vous sentez pas le droit d'avoir une vie pour vous, une vie indépendante de celle de vos enfants. Leurs besoins viennent en premier, les vôtres restent derrière. Nous suggérons qu'avant de penser communiquer ces idées aux enfants, vous réalisiez quels sentiments elles remuent en vous. Vous avez le droit d'avoir une relation comme celle dont nous parlons dans ce chapitre ; nous sommes heureux de vous dire que ce genre de relation est bonne pour vous et pour vos enfants.

Maintenant, détendez-vous et prenez une grande respiration. Faites de ce projet, (parler à vos enfants), une part intégrante de votre volonté de devenir des partenaires. Si vous faites équipe, ce sera plus facile et plus efficace. Programmer une réunion pour décider ensemble de ce que vous allez dire et comment vous allez le dire. Réfléchissez bien. Comme pour toute mise en place de limites, pesez la conséquence de vos actes. Faites attention aux deux versants de votre personnalité, aux côtés qui sont complètement impliqués dans le bien-être

des enfants et veulent que tout ceci soit fait correctement, et à ceux qui sont intéressés en premier lieu par la relation et qui pourraient ne pas prêter suffisamment attention aux besoins des enfants. Souvenez-vous que cet équilibre est important. Vous gardez à l'esprit les besoins et sentiments de vos enfants, tout en réclamant le temps et l'espace pour votre relation de couple et d'adultes.



L'idée est d'expliquer les choses à vos enfants de la même façon que vous leur avez expliqué pourquoi vous deviez travailler. Cela vous donnera un cadre objectif qui va dissiper certaines de vos inquiétudes. Les deux situations se ressemblent. En fait, vous allez dire à vos enfants qu'ils ne sont pas toute votre vie ; vous mettez des limites et, en même temps, vous leur dites à quel point ils sont importants pour vous. Le

principe sous-jacent est que ce qui est bon pour le couple est bon pour la famille. Considérez ceci comme si vous envisagiez d'accepter un travail intéressant qui contribuera au bien-être de chacun.

Comment avez-vous expliqué à vos enfants la nécessité de les quitter chaque matin pour aller travailler ? Vous ne vous êtes probablement pas culpabilisés, vous leur avez parlé très directement. Vous leur avez expliqué que les adultes devaient aller travailler. Ils vont au travail le matin et rentrent le soir. Comme cette séparation est difficile pour les enfants, et disons-le, un peu difficile aussi pour les parents, lorsque les enfants sont particulièrement adorables, sans doute avez-vous créé quelques rituels pour faciliter cette séparation.

Nos petits-enfants ont un délicieux rituel chaque fois que leurs parents doivent s'absenter de la maison. Accompagnés de la personne qui les garde, ils vont à la fenêtre, grimpent sur le divan, saluent leurs parents de la main et leur crient au revoir. Leurs parents les regardent et leur rendent leur salut. Puis les enfants, descendent du divan, courent à l'autre fenêtre, et recommencent le même manège, les parents les saluent une nouvelle fois. Les enfants se sentent grands, ils se sentent intégrés, et le départ est plus facile aussi pour les parents.



Inévitablement, vos enfants vont vous demander ce que vous faites lorsque vous n'êtes pas avec eux. Surveillez votre besoin d'expliquer vos actes et de vous justifier. De nouveau, pensez au

travail. Lorsque les parents vont travailler, ils vont faire un grand nombre de choses qu'ils seraient bien en peine d'expliquer à leurs enfants. Si vous êtes avocat, psychologue, économiste, il est difficile de leur expliquer ce que vous faites et comment vous le faites, ils ne pourraient pas comprendre. Vous expliquez votre absence d'une façon appropriée à chaque âge. Vous allez expliquer au petit de deux ans que vous allez sortir ce soir et

grand-maman ou sa baby-sitter, Catherine, viendra pour rester avec lui. Expliquez-le de façon directe, comme vous expliqueriez une absence pour des raisons professionnelles. Avec les enfants plus âgés, vous pouvez vouloir leur expliquer que les parents ont besoin de temps l'un avec l'autre. Cela les aidera à développer une bonne aptitude au partenariat dans leur future relation de couple. Expliquez cette idée de moments seuls, ensemble, de deux façons. D'abord mettez-les au courant de l'aspect pratique de ces moments. Ils vous donnent le temps de voir ensemble tous les détails de la vie quotidienne. Par exemple, vous avez besoin de parler, sans être interrompus, de la nouvelle maison que vous allez acheter et dont tous bénéficieront. Deuxièmement, parlez-leur de l'importance des sentiments dans votre relation, votre relation étant la base de la vie familiale. Vous pouvez expliquer que ce temps seuls, ensemble, vous aide à être bien l'un avec l'autre, vous rapproche l'un de l'autre et vous permet de régler vos différends en privé. Dites-leur à quel point c'est important car lorsque vous vous sentez bien l'un avec l'autre, vous pouvez construire un foyer sain, solide où tout fonctionne mieux. Bien sûr, c'est plus facile lorsque cette idée de temps pour les parents est mise en place très tôt. Si c'est, dès le départ, une des attentes familiales, les enfants l'acceptent facilement et, en fait, ils savent à quel point c'est bon pour tout le monde. Vous pouvez ne jamais avoir à expliquer quoi que ce soit. Les enfants sont très observateurs, ils remarquent que leurs parents sont de meilleure humeur et plus détendus lorsqu'ils ont passé du temps ensemble. Quel que soit le moment où vous le ferez, réclamer du temps pour vous et votre relation n'est pas vraiment différent que de mettre en place n'importe quelle autre limite.

Faites-le avec conviction, après y avoir mûrement réfléchi ; faites équipe, faites part de vos décisions à vos enfants, en lien énergétique avec eux, ceci n'est pas le moins important.

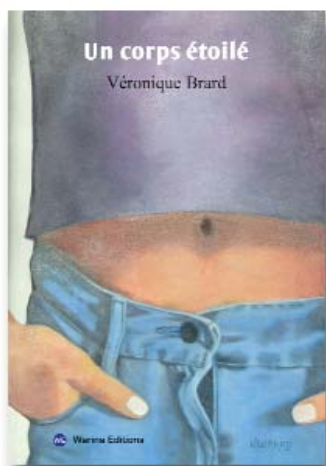
Votre capacité à honorer votre relation de couple et réclamer du temps pour vous-mêmes est un bon exemple pour vos enfants. Ils le suivront. Vous verrez qu'ils apprendront très tôt à mettre leurs propres limites avec beaucoup de grâce et d'aisance. Notre petite fille de deux ans, Haley, par exemple, nous a expliqué gentiment, imitant la façon dont ses parents agissent avec elle : "Je suis à vous dans deux minutes. Pour l'instant, je parle à Elmo (sa poupée préférée) de notre nouvelle maison". Elle a fini rapidement sa conversation avec Elmo et est venue nous rejoindre.

Faire de votre relation une priorité est extrêmement important. Vous n'avez pas à vous en excuser car une bonne relation de couple est la fondation d'un foyer sain. Pour préserver l'intimité et la vitalité de votre relation, vous devez créer des frontières qui séparent votre relation d'adulte de celle que vous avez avec vos enfants. C'est rassurant pour tout le monde. Les rôles sont clairement définis, les frontières bien établies, non transgressées. Le foyer est solide.

Tout ce dont nous avons parlé dans ce chapitre est valable pour les familles simples comme pour les familles recomposées où celles où se trouvent des enfants adoptés.



Vous n'ignorez plus rien maintenant de l'impact de l'arrivée d'un enfant, et vous avez quelques suggestions pour vous aider à élever vos enfants tout en maintenant une bonne relation entre vous. Nous allons maintenant nous pencher sur d'autres défis qui sont, de nos jours, le quotidien des couples.



## Un livre de Véronique Brard

Un roman écrit par une thérapeute, sur l'inceste, l'homosexualité, le jeu des subpersonnalités : Enfant Intérieur, Harceleur, Mère Psy, Patriarche. Un livre à ne pas manquer, fragile et puissant, avec quelques idées nouvelles pour donner à penser, à sentir, à réfléchir, à évoluer. (180 pages)

Prix : 16 euros, frais d'expédition compris. Envoyer un chèque à l'ordre de :  
Véronique Brard - 4 Hameau Saint-Estève - 83119 BRUE-AURIAC

## La spiritualité des Natifs américains



*J'ai participé en février dernier aux premières rencontres Chamaniques internationales de Cachoeiras de Macacu au Brésil. J'y ai rencontré des personnes au cœur ouvert, à la spiritualité vivante, des Brésiliens qui suivent le Chemin Rouge, des natifs colombiens, Kelly Van Raalte, Canadienne, psychiatre, instruite dans la tradition des OJIBWE du Canada (qui la reconnaissent comme une des leurs), des représentants du peuple HUNIKUIN (CASHINAUA), peuple de 6000 personnes qui vit entre le Brésil et le Pérou, dépositaire d'une prodigieuse connaissance de la forêt et du chamanisme. Fabiano (Shana Bane) et Léopardo, fils du leader de ce peuple désirent avec l'aide des Brésiliens, des Européens, et des gens de bonne volonté, réaliser une "Université de la Forêt" pour la*

*conserver et échanger les connaissances et médecines naturelles.*

*Tony Paixao, Ours Debout et mon amie, Athamis, Femme Colibri du clan de l'Oiseau Tonnerre, initiatrice de ces rencontres, tous deux membres fondateurs du Centre des études Chamaniques de Rio de Janeiro, animent deux stages en France, Tony en mai et Athamis en juin. Je suis heureuse de vous inviter de tout cœur à y participer.*

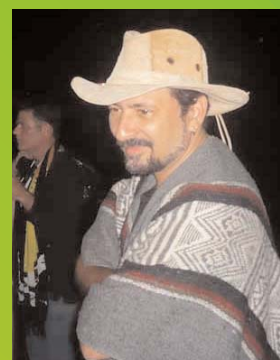
3 et 4 mai 2008  
Environs de Lyon

**Tony Paixao**  
Spécialiste des huttes de sudation dans la tradition Cheyenne

Animera un atelier :  
"Apprentissage des techniques de guérison chamaniques"  
avec Sweat Lodge

Coût : 250 euros

Tout au long de la semaine suivante, Tony donnera des consultations individuelles de "Guérison chamanique". Coût : 120 euros



7 et 8 juin dans les environs de Lyon

**Athamis**  
Femme Colibri du clan de l'Oiseau Tonnerre

Animera un atelier :  
"Fabriquer son tambour"  
suivant la tradition Ojibwe

Coût : 200 euros

Tout au long de la semaine suivant l'atelier, Athamis sera disponible pour des séances individuelles de "Soul Retrieval". Coût : 150 euros la première séance, 120 euros les suivantes



Si vous souhaitez plus d'informations, contacter : Patricia Gibergues : [graines-de-soleil@wanadoo.fr](mailto:graines-de-soleil@wanadoo.fr)  
Graines de Soleil SARL : Tél. : 04 78 81 00 13 - Port. 06 21 51 41 54

*"Et si ces peuples premiers étaient justement la chance de l'occident  
pour apprendre à vivre autrement  
et ne plus détruire la planète ?!" - Éric Marchal -*

Véronique Brard - [warina@wanadoo.fr](mailto:warina@wanadoo.fr) - 4 Hameau de Saint-Estève - 83119 Brue-Auriac  
Tél. : 04.94.69.22.15 - Port. : 06.61.65.60.11 - Site : <http://pagesperso-orange.fr/voicedialogue.sud/>