

Le couple aujourd'hui : devenir deux partenaires

de "Partnering", des Drs Hal & Sidra Stone (Traduction de V. Brard ; Relecture et corrections Florence Kehrer-Bory et Marie-Danielle Koechlin)

Seconde partie : Approfondir la relation

Chapitre 9 : Garder l'amour vivant au sein du quotidien 10 défis à relever (entre autres)

Pour prendre soin de son couple et le garder vivant, l'exigence de base est la suivante : les partenaires doivent faire de leur lien énergétique (leur connexion) une priorité.

Maintenir un couple vivant demande de relever un certain nombre de défis ; certains viennent de l'extérieur, d'autres de l'intérieur. Nous allons passer en revue les dix défis majeurs, ainsi vous pourrez les reconnaître et agir en conséquence. Affronter ces défis demande de la détermination, du temps et des efforts. Mais un couple qui fonctionne vaut tous ces efforts, d'autant plus qu'une grande partie de ces efforts peut se transformer en plaisir.

Vous devez garder à l'esprit un principe très simple. La principale exigence, si nous voulons prendre soin de notre relation et la nourrir, est celle-ci : les partenaires doivent faire de leur lien énergétique, ou de leur connexion, une priorité. S'ils agissent ainsi, leur relation s'épanouira. Tout ce qui rompt leur lien, rompt leur couple.

Bien sûr, même les plus dévoués des partenaires auront d'autres intérêts que leur couple et créeront des liens et des points d'attache à l'extérieur de celui-ci. C'est une part importante de la vie. Cependant, si vous vous détournez de votre partenaire, si votre lien premier se noue ailleurs, cela laisse peu de chance à votre couple.

Il existe une énorme compétition pour kidnapper notre attention. Chacun d'entre nous peut être sollicité par un grand nombre de distractions. Nous n'avons pas besoin d'aller loin pour trouver une multitude de choses qui va distraire notre attention de notre



partenaire. Nous allons vous parler des dix distractions majeures que nous avons pu relever au fil des ans. À la fin de chacune, nous vous laissons vous poser cette question : Avec qui ou quoi suis-je lié(e) d'abord et avant tout ? Utilisez cette question pour examiner votre vie de couple et déterminer quel est, pour vous, le défi principal. Chacun de nous aborde les choses différemment. Si vous aimez prendre le temps de réfléchir, lisez ce chapitre à un moment où vous serez seul et tranquille. Donnez-vous du temps pour réfléchir et écrire vos réponses dans votre journal. Si vous préférez faire les choses rapidement, lisez simplement ce chapitre avec un marqueur à la main. Notez ce qui vous vient à

l'esprit, surlignez ce qui vous frappe, écrivez vos notes dans la marge ou sur un post-it si vous avez besoin de davantage de place. Voici les dix défis :

1. La télévision

La plupart des familles ont la télévision. En fait, dans certains foyers, chaque membre de la famille a son propre poste. C'est une distraction à laquelle il est difficile de résister. Les appareils de télévision et les émissions sont faits pour nous séduire et kidnapper notre attention. C'est leur but. Toute l'industrie de la télévision vise à nous attacher irrévocablement à notre poste de télé. Ils nous séduisent avec les shows hebdomadaires, les informations, les marchés boursiers, notre équipe de foot préférée, les jeux Olympiques, les derniers scandales, nos feuilletons favoris, et ces programmes spéciaux que nous ne pouvons pas manquer. Certains d'entre nous sont aussi séduits

par le pouvoir de la télécommande. Nous avons le pouvoir ! Nous pouvons faire ou regarder ce qui nous plaît quand nous le voulons. Nous pouvons changer de chaîne à volonté sans que personne ne nous crie dessus. Nous ne sommes jamais obligés d'aller jusqu'au bout d'une émission.

Le pouvoir de séduction n'est pas le seul atout de la télévision. Avec elle, il n'existe aucune confrontation, aucune complication. Elle s'adapte à toutes vos humeurs et vous donne ce que vous voulez quand vous le voulez. Votre télévision a-t-elle déjà exigé quoi que ce soit de vous ? L'avez-vous jamais déçue ? Vous a-t-elle jamais critiqué ? Vous a-t-elle rendu vulnérable ? Vous presse-t-elle de finir quoi que ce soit ? Vous fait-elle peur ou vous donne-t-elle un sentiment d'insécurité ? Pouvez-vous la blesser ? Vous désapprouve-t-elle ? En bref, votre partenaire vous rend la vie beaucoup plus difficile que ne pourra jamais le faire votre poste de télé !

Aussi n'est-ce guère étonnant de trouver fréquemment des époux qui passent plus de temps devant leur poste de télé qu'ensemble. Réfléchissez : êtes-vous plus attaché à votre télé qu'à votre partenaire ? Lequel des deux vous manquerait le plus si vous deviez choisir ?

Si vous préférez vous passer de votre conjoint, nous pouvons dire sans crainte que quelque chose manque dans votre vie de couple. Nous avons découvert que la première chose qui disparaît dans la vie de couple est le temps passé ensemble. Les deux partenaires sont si occupés qu'ils n'ont plus de temps l'un pour l'autre. La vie d'aujourd'hui est complexe et exigeante. Les gens, sont en général surchargés de travail, stressés, épuisés et dès qu'ils ont un moment, ils se laissent tomber dans un fauteuil confortable et regardent la télé. Cela demande un réel effort de rester debout et de faire autre chose.

La télévision est très séduisante, la détente et la distraction qu'elle procure peut-être essentielle et permettre de se reposer, mais le lien est le lien, et notre couple demande un lien énergétique approprié pour rester sain et bien fonctionner. Vous pouvez essayer d'être en lien tout en regardant la télé ensemble. Que penseriez-vous d'établir un contact physique l'un avec l'autre ou même de vous blottir l'un contre l'autre sur un divan ou un grand fauteuil lorsque vous regardez la télé ? Le réel défi est de trouver le temps d'être réellement ensemble dans un lien énergétique l'un avec l'autre, quel que soit le contexte. Soyez créatifs. Que penseriez-vous de planifier certaines activités loin de la télé ? Aller au cinéma, par exemple est une expérience différente. C'est un rendez-vous, c'est sortir ensemble, c'est quitter la maison. Il existe toujours un moyen d'être ensemble, même si vous avez peu de temps et peu d'argent. Faites une marche, allez dans un parc, flânez au hasard ensemble, allez au supermarché à une heure inhabituelle, lorsqu'il est vide et que vous n'êtes pas pressés, prenez trois minutes pour regarder le coucher de soleil. Et, chaque fois que c'est possible, prenez un peu de temps pour vous asseoir ensemble, juste tranquillement, ou pour repasser les différents événements de la journée.

2. Le travail

Notre travail est très important. Il nous procure pouvoir, argent et sécurité matérielle. Il nous donne un sentiment de satisfaction et le plaisir d'apporter notre contribution au monde,

parfois il peut même donner un sens et un but à notre vie. Il nous aide à définir qui nous sommes.

Si nous lui accordons suffisamment d'importance, il sera toujours là pour nous soutenir, en tout cas, nous l'espérons, nous n'avons pas à craindre qu'il nous abandonne ou demande le divorce. Plus important encore, tant que nous avons notre travail, nous n'avons pas trop à nous soucier de notre vulnérabilité. Tout ce qui nous aide à gérer notre vulnérabilité sans nous demander d'y faire face directement est très séduisant.

Qu'y a-t-il d'étonnant à ce que certains d'entre nous développent un lien privilégié avec leur travail et relèguent la relation à la seconde place ? Lorsque nous nous sentons profondément vulnérables et ne voulons rien savoir de ce sentiment, aller travailler peut nous procurer un apaisement. Au travail, cela va mieux. On a besoin de nous. On nous estime. Nous y avons une certaine maîtrise ou, au moins, nous pouvons travailler à l'acquiescer. C'est extrêmement rassurant. La vie semble sûre, structurée, ce n'est pas nous qui établissons les priorités. Nous savons ce que l'on attend de nous, nous pouvons faire ce qu'il y a à faire correctement. De plus, nous gagnons de l'argent, contribuons à la sécurité financière de nos enfants tant intérieurs qu'extérieurs, c'est une situation gagnant / gagnant.

Malheureusement plus nous consacrons d'énergie à notre travail, moins nous en avons pour notre couple. Comme le sang de toute relation est le lien énergétique ce n'est pas bon pour notre couple !

Traditionnellement, les hommes se sont toujours plongés dans le travail lorsqu'ils se sentaient vulnérables ou lorsque leurs émotions devenaient trop inconfortables. Maintenant, les femmes aussi ont cette formidable option, à leur disposition : travailler. Plus d'une femme a appris à laisser tomber le lien au sein du couple et à mettre son énergie dans son travail. Lorsque le quotidien devient difficile, la tentation est grande pour les deux partenaires, surtout s'ils ont tous deux une carrière et du plaisir dans leur travail, de faire passer le lien énergétique privilégié de leur conjoint à leur travail. Lorsque cela se produit, l'autre se sent abandonné et chacun se relie encore plus intensément à son travail.

Le lien peut se faire avec le travail lui-même, avec les clients ou avec les collègues. Il se développe fréquemment avec une personne en particulier, un collègue compréhensif, un assistant particulièrement dévoué ou, par tradition, la secrétaire ; cela peut devenir, ou non, une réelle aventure extra-conjugale.

Le travail peut aussi devenir un défi très particulier et très subtil pour les personnes qui travaillent ensemble. Nous avons découvert qu'il est très facile, par exemple, pour nous deux, d'être impliqués dans un projet commun et de perdre le contact l'un avec l'autre. Nous pouvons être si captivés par le livre que nous écrivons ensemble que notre lien avec ce livre va devenir plus important que celui avec notre conjoint. Vu de l'extérieur, nous sommes toujours en relation car nous sommes tous les deux en lien avec le même objet, mais nous ne le sommes plus, pas réellement. Nous sommes comme deux bœufs tirant le même joug. Nous tirons ensemble et nous faisons du bon travail, mais nous avons des œillères et nous ne nous voyons plus l'un l'autre. Nous ne voyons plus que le chemin à parcourir.

Lorsque cela se produit, l'intimité diminue, nous nous sentons mal et ne savons pas pourquoi.

Il arrive souvent que donner la priorité au travail semble être un mouvement naturel et nécessaire. C'est souvent le cas lorsqu'il existe des pressions financières, qu'elles soient réelles ou imaginaires. L'un des conjoints, ou les deux, gèrera la vulnérabilité sous-jacente de la façon qui semble la plus censée : travailler dur et gagner plus d'argent. Ce n'est pas un problème si la connexion entre les deux partenaires reste forte et intime. Habituellement, cependant, en des temps comme celui-ci, la réelle connexion se fait peu à peu avec le travail et le partenaire imperceptiblement, mais graduellement est laissé de côté jusqu'à ce que les deux membres du couple se retrouvent pratiquement étrangers l'un à l'autre.

Bien sûr, il existera toujours des moments où nous nous sentirons mieux au travail qu'à la maison, mais réfléchissez : dans l'ensemble, où vous sentez-vous le mieux, avec votre conjoint ou au travail ? Pour gérer ce défi, voyez ce que vous pouvez faire pour mettre une limite au nombre d'heures passées au bureau ou à penser à votre travail. Mettez une limite. Posez-vous des limites réalistes que vous pourrez respecter ; par exemple, pas de travail, ou pas d'activités liées au travail, entre 20h30 et 7h00. Ce sera probablement extrêmement difficile au début. Pour vous aider, ayez un carnet à portée de main où vous noterez toute idée associée au travail venue pendant ces temps libres, de façon à pouvoir l'oublier mais la retrouver au moment de travailler. Vous vous souvenez, par exemple, que vous devez envoyer un mail pour confirmer votre commande d'hier, vous l'écrivez sur votre carnet et n'y pensez plus. Sans cela vous allez probablement perdre beaucoup de temps (1) à essayer de chasser cette idée de votre tête, (2) à avoir peur d'oublier d'envoyer le mail.

3. Les autres relations réelles ou fantasmées

Il y eut une époque, à la fin des années soixante et au début des années soixante-dix, où les gens ont réalisé qu'ils ne pouvaient pas attendre d'une unique relation amoureuse ou sexuelle la satisfaction de tous leurs besoins. C'était une réaction aux attentes de l'époque précédente : mariages parfaits, idéalisés à l'extrême, rêves d'époux vivant "heureux toujours et à jamais", époque où tout ce qui était nécessaire, c'était de trouver sa Cendrillon ou son Prince Charmant. Ce fut une révolution culturelle, au cours de laquelle de nombreuses expériences de relations hors mariage ou de profondes amitiés hors mariage ont été faites.

Assez souvent, cela marchait merveilleusement bien durant un certain temps. Chaque conjoint se sentait plus vivant, plus comblé. Cela amenait une nouvelle énergie au couple et le lien entre eux s'intensifiait. Mais ce que nous avons remarqué durant ces années, c'est que, tôt ou

tard, le lien entre les partenaires commençait à se défaire tandis que celui avec les partenaires secondaires gagnait en intensité. Le plus souvent, le lien premier n'était plus celui avec le partenaire mais avec l'autre personne.

Il est normal, en tant qu'être humain, de ressentir des attractions envers d'autres personnes que notre conjoint. C'est tout à fait naturel. Cela veut dire que nous sommes vivants et que nos hormones fonctionnent bien. Il y a beaucoup à apprendre de ces attirances, si nous ne paniquons pas et ne nous en sentons pas coupables.

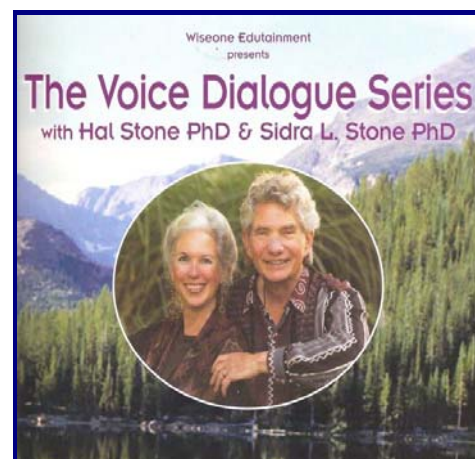
Il existait un fond de vérité dans la façon de penser des années soixante et soixante-dix. Une personne ne peut avoir toutes les caractéristiques ; un couple ne peut pas, non plus, avoir toutes les qualités. Nous avons nos parties primaires et nous avons nos parties reniées ; dans notre couple existent aussi les subpersonnalités acceptables ou primaires et celles que, tous deux nous renions.

Si vous réfléchissez à ce que nous vous avons expliqué dans le chapitre 2 à propos des parties reniées, vous aurez une image de ce qui se produit aussi pour le couple. Les subpersonnalités qui sont reniées à la fois chez nous et chez notre partenaire sont celles que nous allons trouver fascinantes chez les autres. Ce sont les subpersonnalités qui vont exercer une attraction fatale sur nous et nous amener à laisser tomber le lien primaire avec notre partenaire pour en développer un

Le Dvd d'introduction au Dialogue Intérieur de la Voice Dialogue Series est maintenant traduit (sous-titré) en français.

Ce Dvd s'adresse à tous les thérapeutes, coachs ou enseignants du Dialogue Intérieur (Voice Dialogue) afin qu'ils puissent présenter de manière succincte cette méthode à leurs clients ou public.

Ce Dvd est une excellente introduction visuelle qui permet de rapidement se familiariser avec le concept du Dialogue Intérieur.



Pour obtenir une copie du Dvd :

fkehrer@gmail.com

avec votre adresse postale.

Payement par Paypal.

autre. *Ce lien n'a pas à devenir sexuel pour devenir un défi pour le couple. Il a juste à devenir primaire.*

Parfois, que le lien soit sexuel ou non sexuel, ce n'est pas un lien avec une personne réelle. Il arrive que ce soit un fantasme qui préoccupe votre conjoint et il peut développer une vie imaginaire qui va l'absorber totalement. Cela peut être une fantaisie qui inclut une autre personne, réelle ou imaginaire, ou une fantaisie à propos d'une vie différente. Le lien primaire passe du partenaire ou de la relation de couple à ce fantasme ou à ce personnage imaginaire. Pour certaines personnes cela peut être aussi puissant qu'un engagement avec un être humain, cela peut rompre le lien entre les partenaires exactement comme le ferait une réelle liaison. Vers qui va ce lien ? Exactement comme lors d'une liaison ou d'une attraction, le lien va toujours vers une personne ou une situation qui porte notre subpersonnalité reniée.

Que peut-on faire pour rétablir le lien avec notre partenaire ? Si vous comprenez notre façon de penser, cherchez quelles sont les subpersonnalités reniées qui sont entrées en action. Qu'est-ce que cette personne a d'irrésistible que n'a pas votre partenaire ? Cette personne porte-t-elle votre partie reniée ou celle de votre partenaire ? Vous pouvez, en fait, tirer un enseignement de cette attraction et, soit vous, soit votre partenaire, chercher comment développer cette subpersonnalité manquante pour qu'il devienne de plus en plus facile de résister à cette attraction ; ainsi vous pourrez retrouver le lien privilégié avec votre conjoint. Pourquoi cela arrive-t-il ? Cela peut arriver lorsque vous êtes contents de vous, satisfaits de votre couple, vous êtes devenus prévisibles, votre routine est sécurisante, confortable, chacun de vous a renié sa spontanéité et sa nature plus sauvage. Vous pouvez, alors, vous attendre à ce que quelqu'un de plus spontané, de plus sauvage devienne très attirant pour l'un de vous ou pour vous deux. Si vous prenez cette attirance comme un signe que vous manquez un peu d'air frais, que votre vie a besoin d'un certain changement, vous pouvez devenir capable d'introduire ce changement dans votre relation plutôt que de changer de relation.

Ces "pièces manquantes" que nous trouvons irrésistibles chez les autres peuvent être de toutes sortes. Chacun de nous est différent. La personne qui suscite cette attirance peut être une personne rebelle ou traditionnelle, sexuelle ou convenable, une

qui suit une carrière ou une qui reste à la maison, une fiscalement responsable ou fiscalement impulsive, prudente ou spontanée, généreuse ou égoïste, puissante ou sensible, passionnée ou froide, sophistiquée ou simple. La liste est sans fin, nous voulons juste vous donner une idée de la variété possible.

Pensez aux personnes qui vous fascinent, qui vous attirent et vous détournent de votre partenaire. Que portent-elles qui vous manque et qui manque à votre partenaire ou à votre couple ? Comment pouvez-vous introduire plus d'équilibre dans votre vie ou dans votre couple en y introduisant un peu de cette énergie manquante ?

4. Les amis

Il est d'extrêmement important d'avoir des amis et de ne pas dépendre uniquement de votre partenaire pour combler vos besoins de relations interpersonnelles. Mais il est également possible que ces amitiés vous détournent de votre couple et que le lien primaire passe de votre conjoint à une autre personne.

Dans le passé, c'était particulièrement vrai pour les femmes. Leurs amitiés ont été longtemps plus intenses et plus intimes que leur mariage. Elles avaient le sentiment de pouvoir tout dire à leurs amies, mais de devoir faire très attention à ce qu'elles disaient à leur mari. Lorsqu'elles avaient besoin de réconfort, elles parlaient avec leurs amies, non avec leur mari. Lorsque quelque chose leur déplaisait dans ce que leur mari avait dit ou fait, elles ne s'en ouvraient pas à lui, mais se confiaient à leurs amies. Au lieu de dire à leur conjoint : "Je n'ai pas aimé lorsque tu..." Elles appelaient leurs amies et discutaient pendant des heures au téléphone. Le lien primaire n'était pas avec leur mari mais avec leurs amies.

Il existe une autre façon d'opérer ce transfert. Ce lien passe également du conjoint aux amis, lorsque l'un des conjoints est une personne extrêmement responsable qui se soucie de tous les besoins et problèmes de ses amis. Il arrive un moment où l'équilibre entre la partenaire et les amis bascule et la relation perd. Le conjoint se voit privé de l'énergie dont bénéficient les amis dans le besoin.

Par exemple, Robert et Julie sont attablés pour le repas. Julie raconte à Robert une histoire drôle à propos de leur fille qui commence à devenir propre. Robert, lui, est fier d'avoir signé

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Mai 2008 à

Mai 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

un contrat pour la construction de trois maisons dans le nouveau lotissement de la ville proche. Ils sont enjoués et heureux. Le téléphone sonne. C'est Maria, l'amie de Julie qui a, de nouveau, un problème avec son mari. Au lieu de finir son repas avec Robert, Julie quitte la table et parle une heure avec Maria. Elle se relie à Maria, son amie qui a besoin d'elle. Elle rompt son lien avec Robert, qui, pense-t-elle peut le supporter. Si cela arrive assez souvent, le lien primaire ne sera plus dans le mariage mais avec l'amie ; le mariage deviendra une forme vide, une relation sans vitalité.

Comme vous pouvez le voir dans cet exemple, les amis portent aussi souvent nos subpersonnalités reniées, nos pièces manquantes. Lorsque nous examinons cet exemple avec Robert et Julie, nous pouvons voir que Julie ne se permet pas d'avoir des besoins, Maria se le permet. Julie est du type responsable, elle doit abandonner son propre repas pour venir en aide à Maria. Elle ne peut choisir de lui dire : "Je suis désolée, mais je ne peux te parler maintenant. Robert et moi sommes à table. Je te rappellerai demain."

Posez-vous la question suivante : "Qui est votre meilleur ami ?"

En général, lorsque vous avez quelque chose sur le cœur en parlez-vous à votre conjoint ou à vos amis ? Lorsqu'une relation est vraiment intime, la réponse est "à mon conjoint".

Connaissez-vous le dicton : "Il est merveilleux d'être marié à son meilleur ami" ? Lorsque le lien primaire se noue avec notre partenaire, c'est exactement ce que nous ressentons, notre partenaire est notre meilleur ami.

5. Les enfants

Nous avons consacré le chapitre 8 à la transformation du lien lors de la naissance d'un ou plusieurs enfants, nous avons vu qu'il arrive très souvent que le lien primaire se noue avec les enfants et non plus avec le conjoint. Les enfants sont des dons du ciel, mais ils sont si fascinants, si délicieux, qu'il est très difficile pour les parents de résister et de ne pas créer avec eux ce lien primaire. Pour beaucoup d'entre nous, transférer le lien primaire du conjoint aux enfants est la chose la plus facile au monde.

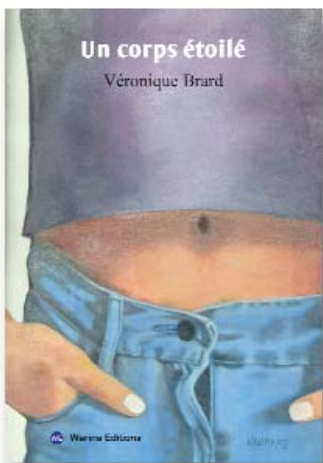
La mère doit se relier à l'enfant lorsqu'il naît pour qu'il se développe bien. En général, cela veut dire, qu'au moins pour un

certain temps, elle va transférer son lien primaire du couple à l'enfant. Ces derniers temps avec l'implication croissante des pères dans les soins donnés aux enfants, le père peut aussi transférer son lien primaire aux enfants, pour les mêmes raisons que les mères l'ont fait dans le passé : c'est si agréable. Il est absolument nécessaire pour les deux parents de réaliser à quel point il est important, pour eux-mêmes, pour le couple et pour le bien-être de leurs enfants de rester connectés l'un avec l'autre. Cela signifie qu'ils doivent faire tout ce qui est nécessaire pour maintenir le lien entre eux.

Lorsque le lien entre les deux partenaires est rompu parce que l'un des deux a transféré le lien primaire à un enfant, l'autre conjoint est laissé seul, abandonné, comme ces atomes avec un électron non apparié que l'on nomme électron libre. Cet électron libre va chercher à se relier à quelqu'un ou quelque chose. N'importe lequel de ces défis dont nous avons parlé peut devenir l'objet du lien primaire. Prenons un exemple. John et Jane viennent d'avoir un bébé après huit années de mariage. Avant la naissance de l'enfant, ils étaient inséparables. Jane enseigne à temps plein et John travaille dans une société de développement de logiciels. Maintenant que le bébé, Nancy, est entré en scène, Jane a pris un congé de maternité, elle est extrêmement occupée et son lien primaire passe de John au bébé. John se sent rejeté, il se fait aussi un peu de souci pour l'argent, mais comme il n'aime pas se sentir vulnérable, il fait ce qui lui semble le plus sensé : il reste de plus en plus tard au travail. Après tout, il y a davantage de factures à payer et Jane n'enseigne plus à temps plein. Maintenant Jane est reliée à son enfant et John à son travail. Mais il existe un problème, un problème important : le lien entre eux n'est plus primaire.

Parfois le lien primaire reste au sein de la famille, mais au lieu d'être installé entre les parents, il s'installe entre les parents et les enfants. Le lien primaire de la mère peut s'établir avec son fils et celui du père avec sa fille. Un des parents peut se lier avec l'enfant qui réussit le mieux, l'autre avec l'enfant qui est le plus en difficulté. Si c'est un enfant unique, il arrive que le lien primaire des deux parents soit avec cet enfant.

Nous avons observé que quelque chose de similaire peut arriver avec les animaux de compagnie. Le lien primaire reste au sein du foyer, mais se noue avec l'animal de compagnie. Pour



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)

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

certaines personnes, le lien primaire a toujours été celui avec leur animal familier, jamais celui avec leur conjoint. Vous pouvez les voir déverser tout leur amour, leur dévotion, leur énergie personnelle vers ces animaux. Ils les cajolent, les embrassent, leur parlent, leur disent des mots doux, tandis que la relation à leur conjoint est moins physique, plus distante, plus impersonnelle et ressemble davantage à une relation de travail. À nouveau, il n'est pas question ici de savoir s'il est bon ou non d'avoir un animal favori que l'on aime, mais de savoir où va le lien primaire ?

Si vous avez des enfants, posez-vous la question : Votre lien primaire est-il avec votre conjoint ou avec vos enfants ? Le lien primaire de votre conjoint est-il avec vous ou avec les enfants ? À quand remonte la dernière fois où vous avez pris un moment ensemble, sans les enfants, pour vous retrouver ?

6. L'Actif

La plupart des gens ont, en eux, un Actif qui les pousse à faire toujours plus. Ils doivent apprendre davantage, accomplir davantage, gagner davantage, s'améliorer, être plus intelligent, élargir leurs horizons, réussir, être le meilleur. Pour nos Actifs, rester tranquille est inacceptable. Nous ne devons jamais perdre un instant, nous devons toujours faire quelque chose. Lorsque l'un des objectifs est atteint, l'Actif nous en donne un autre. Il n'existe jamais de repos, nous devons constamment être en mouvement. Malheureusement, cette suprématie du faire rend le lien impossible. *Vous devez vous arrêter d'être en mouvement pour vous connecter à un autre être humain.* Ceci n'est pas encouragé dans notre culture. Nous n'avons pas la permission de suffisamment ralentir pour nous connecter avec une autre personne et nourrir cette relation. En fait, nous sommes encouragés à aller toujours plus vite. Nous sommes comme la Reine Rouge d'Alice au pays des Merveilles, nous courons aussi vite que nous le pouvons pour rester à la même place. Il existe, actuellement, un nouveau défi pour les couples. Nous avons un Actif Nouvel Âge qui, en plus de tout le reste, nous pousse à nous développer, à développer notre conscience et notre spiritualité et, pour les plus ambitieux d'entre nous, qui désire nous mener à l'illumination. Rien ne peut arrêter la quête de cet Actif Nouvel Âge. Il nous demande d'apprendre qui nous sommes, de travailler sur nous-mêmes, de faire attention à nos rêves, de pratiquer régulièrement certains arts ou pratiques spirituelles, de suivre une myriade de règles. Cela ne le dérange pas de casser la connexion entre les conjoints et de les séparer, parfois pendant des mois.

À nouveau, c'est une question de lien. Si le lien reste primaire, les partenaires seront capables de gérer les demandes de cet Actif Nouvel Âge. Mais si le lien va ailleurs, si nous ne sommes plus liés à notre conjoint, le couple est sévèrement menacé. Dans ce cas, le couple peut ne pas survivre car le conjoint abandonné énergétiquement ira chercher un lien ailleurs.

7. L'ordinateur, le nouvel amant mystique

Beaucoup d'entre nous ne peuvent résister à la séduction de l'écran de notre ordinateur ou à l'appel d'internet. Il y a tant à faire, à voir, à apprendre. Tant à explorer. Des opportunités infinies pour jouer. Vous prévoyez de passer quelques instants

à vérifier vos mails ou votre compte bancaire et, cinq heures plus tard, vous vous traînez vers votre lit, épuisé mais heureux, vous souvenant difficilement du nom de votre conjoint. Nous voyons l'ordinateur comme le nouvel amant mystique, une créature pleine de séduction qui, toujours éveillée et disponible, nous appelle de son chant de sirène à toute heure du jour ou de la nuit.

À nouveau, c'est une question de lien. Quel que soit ce sur quoi vous travaillez, c'est sans votre partenaire, si votre lien premier est avec votre ordinateur. Un jour que nous formulions l'opinion selon laquelle l'ordinateur crée presque une dépendance, un informaticien nous raconta qu'il avait entendu dire que, lorsque les gens travaillaient sur l'ordinateur, leur cerveau entraînait dans un rythme alpha très satisfaisant et addictif. Nous ne savons pas si cela est vrai ou non mais cela y ressemble.

Il existe différents degrés à cette attraction fatale pour les couples. Certains ont un problème de lien intermittent qui ne perturbe pas en permanence leur relation. Lorsqu'ils travaillent sur leur ordinateur, c'est leur lien premier, mais ils sont capables d'en sortir, de revenir, et de se connecter avec leur conjoint. Pour d'autres, cependant, le lien avec l'ordinateur, et avec tout ce qu'il offre, est vraiment le lien premier dans leur vie. Pour vérifier ce qu'il en est pour vous, demandez-vous avec qui vous avez le plus de plaisir, avec votre ordinateur ou avec votre conjoint.

8. L'alcool et les drogues

Certains couples utilisent des drogues ou l'alcool pour se détendre et accroître ou intensifier leur relation, tout particulièrement leur sexualité. Cela peut très bien fonctionner si ces substances sont utilisées avec modération, mais, ceci aussi, est un défi. Au-delà d'un certain seuil, la connexion avec l'autre est perdue, chacun va entrer dans son propre monde. L'intimité est perdue, le conjoint est abandonné.

Si la drogue ou l'alcool deviennent une addiction, le couple en souffrira. En plus des problèmes pratiques que cela pose pour fonctionner correctement dans la société, l'addiction rompt la connexion entre les conjoints. *Le lien primaire est avec les substances, non avec le partenaire.*

L'abus de drogues ou d'alcool entraîne une perte de la connexion entre les conjoints, mais a aussi d'autres conséquences. La personne intoxiquée perd ses limites et son jugement ; très souvent, elle se lie énergétiquement avec les autres d'une façon non appropriée et le partenaire se sent encore plus seul et plus abandonné.

Faites attention à la qualité de la connexion entre vous et votre conjoint lorsque vous avez pris quelques verres. Avez-vous tendance à vous perdre l'un l'autre ? Vous pouvez avoir besoin de votre conjoint pour répondre à cette question. L'autre est souvent plus sensible à ces petits glissements dans le lien que nous ne le sommes. C'est pourquoi, il peut vous faire part d'une perte de connexion dont vous ne vous rendez pas compte.

9. Le Psy-qui-sait

Malheureusement, il peut y avoir un écueil à l'exploration de soi et au travail psychologique. Il est très possible de perdre notre vulnérabilité au fur et à mesure que nous acquérons des

connaissances et de devenir un Psy-qui-sait. Lorsque nous accumulons des informations sur le couple, sur notre conjoint, sur nous-mêmes, nous allons naturellement et sans effort entrer dans le rôle d'un expert ou d'un conseiller. Tout aussi naturellement et sans effort, nous perdons le lien avec notre conjoint.

Cela veut dire que nous ne sommes plus égaux. Nous ne sommes plus deux partenaires au sein d'une relation dans laquelle chaque personne se sent un peu vulnérable, dans laquelle les deux cherchent à trouver des réponses. Il existe un expert et un novice. C'est le meilleur moyen de rompre un lien d'intimité.

Cet expert ne peut tout simplement pas établir une connexion avec les autres. Il n'établit pas de connexion, il instruit l'autre. Peu importe que ses informations soient brillantes, signifiantes et pertinentes. Que ce soit juste n'a aucune importance ! Le lien énergétique est perdu et il en va de même de l'intimité. La relation dépérit par manque de connexion. C'est extrêmement ironique, car plus le Psy-qui-sait travaille pour que la relation fonctionne, moins ça marche.

Le meilleur moyen de découvrir si c'est ce qui se passe pour vous est de regarder les réactions des gens qui vous entourent, et tout particulièrement les réactions de votre conjoint. Leurs yeux deviennent-ils ternes lorsque vous commencez à partager vos découvertes avec eux ? Les personnes sont-elles sur la défensive, rebelles, argumentent-elles sans fin ? Si c'est le cas, vous êtes probablement devenu, sans le vouloir, un expert en psychologie qui approche les autres avec beaucoup d'informations, mais sans réelle connexion avec eux.

10. Maintenir à tout prix une vie de couple parfaite

Parfois, nous travaillons beaucoup trop dur pour maintenir une relation de couple parfaite. Nous essayons de tout voir par les yeux de notre conjoint, nous sommes impeccablement empathiques, compréhensifs, il n'existe aucun problème, tout est merveilleux, nous sommes toujours en lien énergétique, nous sommes vraiment bénis, nous faisons tout ensemble, tout le temps. Nous mettons toute notre énergie à éviter tout problème et faisons de notre mieux pour ignorer tout sentiment d'inconfort. La règle que nous avons en tête ressemble à "dans une bonne relation de couple, tout se passe toujours bien, en douceur, les deux partenaires sont toujours d'accord, ils font tout ensemble et ne se séparent jamais." Malheureusement, lorsque nous tentons de maintenir une parfaite vie de couple, nous rompons, en fait, la connexion entre notre conjoint et nous-mêmes car tout ce qui ne va pas est ignoré et trop de choses sont laissées de côté.

Toute relation a naturellement des hauts et des bas, la vie n'est pas toujours merveilleuse ; la perfection ne fait pas vraiment partie des objectifs possibles. En fait, si la perfection semble atteinte, s'il n'y a jamais de friction, c'est plutôt le signe que quelque chose ne va pas. Cela ne veut pas dire que la relation de couple est toujours difficile. Cela veut dire que les gens sont différents et ont des besoins différents, que deux partenaires vont invariablement faire l'expérience de certains manques de connexion, désaccords, malentendus, qu'il existe toujours un besoin de séparation et un besoin d'être ensemble.

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, Aéroport de Marignane

*Pour plus d'information sur la formation,
demander la documentation à Véronique Brard :*
4 Hameau de Saint-Estève - 83119 BRUE-AURIAC
Tél. : 04 94 69 22 15 - Port. : 06 61 65 60 11
E-mail : warina@wanadoo.fr
Site : <http://pagesperso-orange.fr/voicedialogue.sud/>

C'est pourquoi, il est toujours si important d'être capable d'inclure dans la relation de partenariat, un espace pour considérer ce qui ne fonctionne pas, soit dans le couple, soit dans la vie. Si vous dirigez une entreprise et ne regardez jamais ce qui ne fonctionne pas, vous allez avoir des ennuis.

Si vous dirigez une entreprise de transport, par exemple, et si tout le monde sait que vous n'aimez que les bonnes nouvelles, personne ne va vous prévenir qu'il existe un bruit bizarre dans le camion réfrigéré qui vous sert pour le transport longue distance. Si vous le saviez, vous pourriez voir ce dont il s'agit et réparer. Mais vous n'êtes pas au courant car personne ne veut vous dire la mauvaise nouvelle. Tous se disent que tant que ce n'est qu'un petit cliquetis, ce n'est probablement pas important. Le camion tombe en panne au milieu du désert avec toute une cargaison de denrées périssables.

C'est "ce petit cliquetis" qui nous dit ce qui peut être amélioré, ce qui peut devenir un problème ou quel besoin n'est pas satisfait. Nous avons tous besoin d'avoir le temps et la permission de regarder ce qui ne fonctionne pas dans nos vies et dans notre couple. Dans le modèle du partenariat, on accepte que chaque partenaire puisse, et doive, amener sur la table de conférence les "rapports" de ce qui ne fonctionne pas bien. Ce ne sont pas des séances de récrimination, pas plus qu'une séance professionnelle pour superviser un travail n'est une séance de récriminations.

Qu'inscrire à l'ordre du jour ? Votre insatisfaction concernant votre conjoint ou votre vie ; votre attraction pour une autre personne, attirance qui vous détourne de votre couple ; vos rêves : vous lancer dans un autre travail, avoir un autre enfant, partir pour les îles Fidji. Vous pouvez parler de vos craintes concernant l'argent, votre travail, votre santé ou même votre couple. Vous pouvez parler de votre difficulté à être toujours ensemble et exprimer votre besoin de moments de solitude ou d'avoir un coin dans la maison qui vous serait réservé. Toutes ces questions nous empêchent d'être trop facilement satisfaits et scotchés dans d'anciens schémas qui ne nous conviennent plus ; toutes ouvrent des portes vers d'autres façons de penser et de nouvelles possibilités.

Nous pensons qu'il est important de se ménager du temps pour regarder ces différentes questions. Il n'est pas nécessaire que ce soit fait d'une façon formelle, nous ne gérons pas une entreprise après tout, mais il est important de ne pas laisser les problèmes s'accumuler. S'occuper au fur et à mesure des insatisfactions ou des sentiments négatifs nous aide à garder vivante la connexion avec notre partenaire. Même si cette connexion n'est pas très agréable à certains moments, cela nous évite de construire un arriéré de griefs et nous permet de trouver des solutions créatives et rapides. Nous réparons le camion avant qu'il ne tombe en panne. C'est la raison d'être du partenariat.

Chaque partenaire remarque des choses différentes et apporte sa contribution au partenariat. Vous pouvez être irrité lorsque votre partenaire commence à être trop préoccupé par son travail et vous ignore. Votre partenaire peut être agacé parce que vous avez laissé passer une excellente opportunité professionnelle la semaine dernière. Vous pouvez remarquer de suite lorsque la voiture a besoin d'être réparée, votre partenaire peut remarquer de suite lorsque les comptes bancaires ne sont pas assez

approvisionnés. Le partenariat comme modèle pour une relation de couple nous donne la possibilité d'utiliser tout notre potentiel et de devenir une équipe performante.

Relever les défis

Le thème principal, en arrière-plan de ces dix défis, est la capacité à maintenir entre vous une relation primaire. La plupart du temps cette connexion sera agréable, mais, à certains moments, lorsque vous aurez à faire face à des problèmes épineux, elle sera difficile.

Que faire dans la vie quotidienne pour maintenir cette connexion entre vous ? D'abord, cette relation de couple et ce lien entre vous doivent devenir une priorité. Tous les défis mentionnés ont une chose en commun : tous constituent une menace car ils peuvent faire passer votre vie de couple au second plan.

Deuxièmement, lorsque quelque chose ne va pas dans votre couple ou avec votre partenaire, ou simplement lorsque vous avez l'impression que la connexion s'affaiblit, n'ignorez pas ce sentiment. C'est un avertissement, comme une alarme qui se déclenche. Vous pouvez penser que l'alarme est détraquée et l'éteindre car la sonnerie vous agresse et vous ne voyez aucune fumée, de plus, vous êtes trop occupé pour courir après les ennuis. Mais y prêter attention est intelligent. Le cadeau d'une énergie reniée vous attend quelque part dans cette difficulté.

Troisièmement, et peut-être le plus important, l'ingrédient principal de la recette d'une relation saine, intime, aimante est le temps. Le meilleur moyen, pour un couple, de relever tous le défi est de prendre du temps l'un pour l'autre et pour le partenariat. Vous ne pouvez diriger une entreprise sans lui consacrer du temps et de l'attention, vous ne pouvez vouloir une relation de couple qui fonctionne sans faire de même. Prenez le temps pour les réunions, le travail, le plaisir, la passion. Prenez le temps pour être heureux l'un avec l'autre, pour être en colère l'un avec l'autre. Prenez le temps de voir ce qui fonctionne et vous donne un sentiment de bonheur et du temps pour écouter les petits cliquetis qui vous disent que quelque chose ne fonctionne pas dans votre couple et dans vos vies. Prenez le temps pour jouir d'aujourd'hui et le temps pour prévoir et rêver demain. Prenez le temps de ne rien faire, d'être sans faire quoi que ce soit.

Et puis, prenez du temps, loin de toutes les distractions quotidiennes et de tous les défis dont nous avons parlé, pour établir et maintenir ce délicieux lien énergétique entre vous. C'est une bonne idée de planifier régulièrement quelque chose qui vienne casser la routine et vous permette de vous retrouver. Cela peut prendre n'importe quelle forme, soyez créatifs.

Lorsque deux partenaires peuvent maintenir leur lien, ils maintiennent leur relation. Tout ce qui rompt ce lien peut abîmer leur relation. Peu importe à quel point une distraction peut sembler raisonnable, valable, absolument nécessaire, elle doit être gérée avec grand soin pour ne pas venir rompre la connexion essentielle entre les deux partenaires. Il est très facile de gâcher même une très belle relation. Il est très facile aussi, une fois que l'on sait en quoi consiste le lien, de préserver une belle relation et de la rendre encore plus belle. Bonne connexion et bonne chance !

Fabrication de tambours sacrés



7 et 8 juin Saint-Martin-en-Haut (près 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

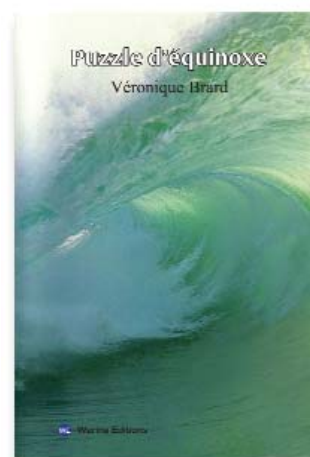


Si vous souhaitez plus d'informations, contacter : Patricia Gibergues : graines-de-soleil@wanadoo.fr
Graines de Soleil SARL : Tél. : 04 78 81 00 13 - Port. 06 21 51 41 54

"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 -

Le second roman de Véronique Brard

- Marc, tu veux vraiment partir demain ?
- Oui, Mélie, j'ai besoin de temps, et toi aussi.
- Que cherches-tu ?
- Mon histoire.
- Je ne comprends pas.
- Je crois que toute notre vie peut être régie par des choses vécues dans l'enfance et oubliées. Je cherche mon histoire.
- Et ça te prend tout ton temps ?
- Oui.
- C'est si important ?
- Oui.
- Pourquoi ?
- Pour ne pas confondre amour et haine.
- Tu crois que c'est possible, confondre l'amour et la haine ?
- Oh oui ! C'est même notre histoire. Celle inscrite dans nos corps.
- Inscrite par qui ?
- Nos parents.
- Nos parents nous aiment.
- Penses-tu que tu puisses avoir été aimée, vraiment aimée et avoir sans arrêt envie de mourir ?
- Je ne suis pas normale.
- Tu es normale. L'histoire est plus compliquée.



328 pages - Prix : 22 euros (port compris) Envoyer un chèque à l'ordre de : Véronique Brard
4 Hameau Saint-Estève
83119 BRUE-AURIAC