

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE D'ÊTRE MAL

DANS MON COUPLE !

MARIE-FRANCE ET EMMANUEL
BALLET de COQUEREAUMONT



EYROLLES

21 jours

★
POUR SAUVER
L'AMOUR

Les couples heureux et durables existent ! Comment construire un couple à la fois mature et joyeux, profond et léger, engagé et libre, sécurisant et passionné ? Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau, en couple depuis 26 ans, prouvent que l'amour peut durer, pour peu qu'on entretienne la flamme et qu'on prenne le temps de s'interroger sur le lien qui nous unit à l'autre. D'une même voix, ils vous proposent un programme efficace pour cultiver l'amour et faire grandir la relation, avec :

**21 jours
pour sauver
l'amour !**

- des exercices et des tests pour retrouver la passion des débuts,
- des exemples pour mieux comprendre vos difficultés relationnelles,
- des outils pour en finir avec la routine,
- des témoignages évocateurs où chacun peut se reconnaître.

Cet ouvrage profond et stimulant vous aidera à construire avec votre partenaire une relation heureuse et épanouie.



Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau sont psychopraticiens d'inspiration jungienne, spécialistes renommés de l'enfant intérieur et créateurs de la Méthode Cœur d'enfant® depuis 1990. Ils sont également formateurs, conférenciers et auteurs de plusieurs ouvrages au Seuil, chez Albin Michel, et de *J'arrête d'avoir peur !* aux Éditions Eyrolles.

**J'ARRÊTE D'ÊTRE MAL
DANS MON COUPLE !**

Groupe Eyrolles

61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André

J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

J'arrête de procrastiner !, Diane Ballonad Rolland

J'arrête les relations toxiques !, Marion Blique

J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc

J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz

J'arrête d'être hyperconnecté !, Catherine Lejealle

J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan

J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki

J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !,

Christine Lewicki et Florence Leroy

J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

J'arrête de me trouver nul(le) !, Clotilde Poivilliers

J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

Des mêmes auteurs

S'ouvrir à son cœur d'enfant, Seuil

Libérez votre enfant intérieur, Albin Michel

Se réconcilier avec son enfant intérieur, CD de pratiques guidées, Souffle d'Or

Illustrations originales : Faustine

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : STDI

© Groupe Eyrolles, 2016

ISBN : 978-2-212-56139-5

Marie-France et Emmanuel
Ballet de Coquereaumont

J'ARRÊTE D'ÊTRE MAL DANS MON COUPLE !

21 jours pour sauver l'amour

EYROLLES



*Nul ne peut avoir de lien avec son prochain
s'il ne l'a d'abord avec lui-même.*

Carl Gustav Jung

*Aimez-vous l'un l'autre,
mais ne transformez pas votre amour en carcan (...)
Offrez votre cœur à l'autre,
mais ne lui en confiez pas la garde (...)
Tenez-vous côte à côte, mais pas trop près l'un de l'autre,
Car les piliers du temple se dressent séparément,
Tandis que le chêne et le cyprès ne peuvent croître dans
l'ombre l'un de l'autre.*

Khalil Gibran

Sommaire

Remerciements	V
Introduction	1

Semaine 1

Réinventer l'amour 5

Jour 1 L'émotion d'amour	6
---	---

Jour 2 La synergie de l'amour	13
--	----

Jour 3 Le scénario amoureux.	22
---	----

Jour 4 Le lien au cœur de l'amour	34
--	----

Jour 5 L'énamourément	46
--	----

Jour 6 L'appel de l'enfant intérieur	55
---	----

Jour 7 Le déploiement relationnel.	68
---	----

Semaine 2

Les cycles de la relation amoureuse. 77

Jour 8 La codépendance	78
---	----

Jour 9 La première facette du stress post-romantique	86
---	----

Jour 10 La contre-dépendance	93
---	----

Jour 11 La deuxième facette du stress post-romantique.	101
---	-----

Jour 12 L'indépendance	111
---	-----

Jour 13 Dernières facettes du stress post-romantique	118
---	-----

Jour 14 L'interdépendance.	125
---	-----

Semaine 3

Déployer ses ailes en couple 133

Jour 15 La sexualité du couple. 134

Jour 16 La communication dans le couple 142

Jour 17 Le couple face à la famille. 151

Jour 18 Le couple face aux enfants 161

Jour 19 La vulnérabilité dans le couple. 169

Jour 20 Le couple intime 178

Jour 21 Le couple d'adultes enfantins 186

Conclusion 195

Bibliographie 197

Vidéographie 201

Table des schémas et tableaux 202

Table des pratiques. 203

Table des matières 204

Introduction

Ce livre s'adresse à toutes et à tous, mariés, pacsés, concubins, célibataires, qui :

- ont vécu une rupture par divorce ou séparation ;
- ont peur pour leur relation de couple ;
- se sentent mal en couple ;
- veulent comprendre leurs difficultés relationnelles ;
- cherchent à recréer une relation amoureuse ;
- désirent améliorer leur vie de couple ;
- souhaitent rencontrer l'amour.

Pourquoi un nouveau livre sur le couple ?

Dans cet ouvrage, nous utilisons indifféremment la notion de *couple* ou de *relation* pour désigner une relation amoureuse importante qui s'accompagne d'une période de cohabitation.

La majorité de la population est concernée par la vie de couple, qui demeure le mode de vie le plus répandu sous diverses formes (union libre, pacs ou mariage). Fin 2013, 95 % des personnes âgées de 26 à 65 ans vivent, ou ont déjà vécu, une relation amoureuse importante et 90 % cohabitent, ou ont déjà cohabité, avec un partenaire¹.

Chaque année, le nombre de séparations de couples augmente au fil des générations. En France, ce chiffre atteint environ 290 000. La probabilité de rompre sa première union est la plus élevée dans les deux années qui suivent la cohabitation.

Après une séparation ayant eu lieu entre 25 et 50 ans, près d'une personne sur trois ne reforme pas de couple dans les quinze années suivantes.

Quarante-six pour cent des mariages se terminent par un divorce. Les couples mariés ou pacsés ont des probabilités de rupture plus faibles que

1. Dossier, *Parcours conjugaux et familiaux des hommes et des femmes selon les générations et les milieux sociaux*, Insee Références, éd. 2015.

ceux qui n'ont pas contractualisé leur union. Les unions précoces (avant l'âge de 22 ans) sont plus fragiles.

Fonder un couple est une aspiration partagée par le plus grand nombre. Cependant, la plupart se focalisent sur l'amour en oubliant que la relation de couple est une entité à part entière. Elle obéit à des règles. Grandir et se déployer à deux s'apprend. L'amour ne suffit pas pour vivre heureux. Ce livre aborde de nombreux aspects méconnus de l'amour et de la construction relationnelle. La relation a sa propre intelligence pour mener les partenaires à se soutenir afin que chacun puisse réaliser pleinement son potentiel.

Se séparer ou pas ?

Certaines relations sont particulièrement énergivores et dommageables pour la santé. Dans ce cas, l'un des partenaires (ou les deux) est soulagé et heureux de se séparer. Lorsque des maltraitances, des dépendances ou l'absence totale d'amour dominant, il est impérieux de mettre un terme à cette union.

D'autres sont déçus par leur vie sentimentale. Ils ne parviennent pas à construire un couple enrichissant sur le long terme. Ils mettent fin prématurément à leur relation :

- ils reprochent à leur partenaire de ne pas les combler et sont en colère ;
- ils constatent que la passion et le désir ont disparu. Ils ont de l'affection l'un pour l'autre, mais ne sont plus amoureux ;
- ils pensent que tous les problèmes viennent de leur partenaire ;
- ils ont le sentiment de vivre côte à côte et de gérer le quotidien mais le plaisir et la joie d'être en couple s'étiolent.

Ces situations sont courantes, mais la séparation n'est pas la seule solution. Nombre de ruptures sont le symptôme d'une difficulté à vivre et à s'épanouir dans un lien intime à soi et à l'autre. Si l'on ne parvient pas à éclairer les causes de ses échecs amoureux, il est fort probable qu'ils se répéteront et mèneront aux mêmes résultats.

Un programme sur 21 jours

Ce livre vous propose un processus complet pour réinventer l'amour, explorer les différents cycles de la relation amoureuse et déployer ses ailes en couple. Il est le fruit de nos 25 ans d'expérience personnelle et professionnelle. En accompagnant des milliers de personnes et de couples hétérosexuels ou homosexuels, nous avons constaté que, quel que soit son âge, tout être se lie, espère et aime comme un enfant. Cette réalité psychique interroge :

Comment construire un couple à la fois mature et joyeux, profond et léger, engagé et libre, sécurisant et passionné ?

Les couples heureux et durables existent. Quarante pour cent des couples vivant ensemble depuis plus de dix ans se déclarent profondément amoureux. Avec des éclaircissements, des exemples, des schémas et des pratiques, ce livre est une invitation à une expérience audacieuse : le couple épanoui.

INGRÉDIENTS INDISPENSABLES
À L'AMOUR

LES SCÉNARIOS DE
L'AMOUR

RÉSONANCE POSITIVE

EN CHANTIER

L'ÉNAMOUREMENT



SEMAINE 1

Réinventer l'amour

Retrouver son chemin vers l'amour

JOUR 1

L'émotion d'amour

Pourquoi l'amour est-il simple et naturel ?

À la recherche de l'amour perdu

Et si l'amour n'existait pas ?

L'amour tant espéré et tant recherché (parfois secrètement) est un véritable bric-à-brac. On pourrait rédiger une encyclopédie en plusieurs volumes pour présenter toutes les définitions et toutes les thèses sur l'amour. En amour, tout a été dit. Par amour, tout a été vécu. La signification du mot lui-même est floutée par les myriades d'expériences auxquelles elle fait référence.

Et si l'amour n'existait pas ? Certains finissent par le supposer. Cependant une évidence s'impose : l'être humain semble conditionné pour chercher l'Amour avec un grand A, un amour unique. N'est-ce pas plutôt une créature aux mille visages qui s'adapte à tous les environnements ?

L'amour est attribué à certaines expériences humaines – des idées, des images, des comportements, des émotions et des sentiments existant certainement depuis l'aube de l'humanité. Un ensemble de vécus si disparates que l'amour est devenu indéfinissable. L'amour s'est perdu.

Les micro-moments d'amour

Si l'amour ne peut pas être appréhendé dans sa totalité, il reste pourtant une expérience réelle, intime et des plus nourrissantes pour l'être humain. Pour lui donner son entière place dans votre vie, il convient de le vivre dans sa plus simple et sa plus élémentaire expression. Envisager dans sa vie quotidienne l'amour comme une émotion est source de

transformations. Vous vivez chaque jour en de nombreuses occasions des micro-moments d'amour.

Pour la neuropsychologue américaine Barbara Fredrickson, « l'amour est un micro-moment de chaleur et de relation que l'on partage avec quelqu'un d'autre. (...) L'amour est notre émotion suprême. Sa présence ou son absence dans notre vie influe sur toutes nos sensations, nos émotions, nos pensées, nos actes et notre devenir¹. »

Appréhender l'amour comme une émotion est une évolution majeure. C'est une émotion primordiale, simple et naturelle. Elle est au cœur du bien-être de chacun. En tant qu'émotion, l'amour est une réalité dynamique qui n'est jamais figée et qui se renouvelle sans cesse. Elle influence tous les domaines de l'existence.

Un peu de ménage dans les idées reçues

Si l'amour est une émotion, bon nombre d'idées reçues s'effondrent. Êtes-vous prêt à faire un peu de ménage dans vos représentations ? Vivre des micro-moments d'amour en conscience révèle à chacun que :

- l'émotion d'amour est *conditionnelle*. Elle suppose des conditions individuelles et environnementales pour s'épanouir ;
- l'émotion d'amour est *passagère*. Il ne s'agit pas d'un état stable mais d'un phénomène éphémère qui dure de quelques secondes à quelques minutes comme n'importe quelle autre émotion. Cependant, l'expérience émotionnelle d'amour peut être réactivée en permanence tout au long de la vie ;
- l'émotion d'amour est *relationnelle*. Elle implique des moments de proximité physique avec le partenaire. Elle ne se partage pas à distance par SMS ou Facebook.

Les micro-moments d'amour sont précieux et pourtant mésestimés. Ils font partie des fondations d'une relation d'amour saine... à condition d'en prendre soin et de les considérer comme l'une des substances vitales du couple. Les micro-moments d'amour sont essentiels mais pas suffisants pour s'épanouir dans le couple. *La qualité de la relation, l'engagement mutuel et des comportements fiables transforment l'émotion d'amour quotidienne en une véritable vertu. C'est ce qui va permettre à chaque partenaire de se connaître, de s'aimer et de nourrir positivement la relation.*



Une résonance positive

Lorsque vous partagez dans la bienveillance vos émotions, vos sensations et vos besoins avec l'autre, vous favorisez l'amour. Lorsque vous contribuez à votre bien-être et à celui d'autrui, vous développez une sollicitude propice à l'amour. Lorsque vous avez des gestes accueillants, des sourires et des attitudes d'ouverture, vous cultivez un lien d'amour. Toutes ces conditions créent une résonance positive avec votre partenaire et « une puissante conjonction d'énergie se met brusquement à circuler entre vous deux, semblable à un courant électrique... seul l'amour crée une résonance interpersonnelle aussi profonde² ».

Cette résonance positive réitérée génère un climat relationnel soutenant et constructif. À l'inverse, en s'accumulant, les dissonances émotionnelles érodent et détruisent peu à peu les liens affectifs.

L'amour est une émotion universelle renouvelable à l'infini. Elle se déploie sous différentes formes, entre deux ou plusieurs êtres, et dans des relations diverses : avec un amoureux, un ami, un enfant, un animal... Chaque être est régulièrement en amour depuis sa naissance jusqu'à sa mort sans en prendre toute la mesure. L'amour que vous cherchez ou que vous pensez avoir perdu à jamais est une émotion présente au cœur de vos cellules.

L'amour au cœur de l'enfance

Les adultes aiment comme des enfants

L'émotion d'amour est au cœur de la vie infantine. Un bébé qui vient au monde n'a aucune idée préconçue sur l'amour. Son corps et son esprit tout entiers mobilisent des ressources incroyables pour se lier à son parent. L'émotion d'amour est, pour le bébé, semblable à une nourriture vitale. Elle s'accompagne d'une joie simple, d'une profonde détente et d'une chaleur bienfaisante. C'est une énergie naturelle qui influe sur sa santé, sa vitalité et son bien-être. Elle garantit sa croissance et son développement. Son besoin d'amour est insatiable. L'amour d'un enfant est une aspiration de l'être profond, une force intérieure qui irradie et s'affirme comme une incarnation unique du vivant et du sensible.

Tous les moyens d'entrer en relation et de créer un lien aimant avec l'autre sont en place dès le plus jeune âge. Le contact visuel, le sourire, le besoin

de toucher et d'être touché, l'imitation – imiter, c'est se lier – et l'odorat créent une interaction étroite avec autrui. Adulte, chacun continue à se relier comme un enfant, recherche les conditions pour ressentir l'émotion d'amour et favoriser une résonance positive.

Par exemple, dans notre couple, nous nous tenons régulièrement par la main. Après 25 ans de vie commune, ce geste n'est pas une simple habitude. Nous le vivons comme une opportunité pour nous synchroniser. Ce contact ravive en nous l'émotion d'amour.

Le petit enfant a besoin d'être au diapason avec son entourage. Loin d'être passif, il a la capacité innée d'adapter son comportement à celui de ses parents pour obtenir le plus d'intimité et de sécurité. La chaleur, le contact, une voix douce, un sourire, le fait d'être porté... signalent à l'enfant qu'il est aimé et choyé. Cette expérience émotionnelle réitérée au fil du temps favorise le développement de l'enfant dans ses capacités de liens empathiques et bienveillants avec l'autre.

L'émotion d'amour est une caractéristique de l'essence humaine.

La blessure du manque d'amour

Dans l'un de nos ouvrages, nous rappelions : « La blessure du manque d'amour est une blessure originelle, (...) une caractéristique centrale de tout être humain qui ne se sent jamais assez comblé, ni profondément digne d'amour³. » La croissance psychique de l'enfant s'appuie presque exclusivement sur l'émotion d'amour. Lorsqu'un enfant ne ressent pas assez régulièrement cette émotion dans son lien avec son parent, il se carence affectivement. La sensation de manque modifie la perception de son environnement. Elle l'oblige à se conformer et à refouler sa souffrance. Plus le manque est intense, plus l'attachement est fort.

D'après les travaux de la psychologue américaine Mary Ainsworth, entre 30 et 40 % des bébés ne sont pas rassurés affectivement dans la relation au parent. Certains apprennent à dissimuler leurs émotions et leurs besoins pour éviter le rejet de leur parent. D'autres sont boudeurs, collés à leurs parents, agités ou inconsolables pour attirer l'attention⁴.

La contrainte de l'adaptation

L'émotion d'amour confirme l'enfant dans sa nature sensible et nourrit profondément son élan vital et créatif. L'enfant est mu par la curiosité et la découverte. Il veut croître, montrer qu'il est capable de faire des

choses. Il a besoin de devenir autonome et libre, tout en étant soutenu et rassuré dans ce mouvement par un être aimant et bienveillant, son parent ou la personne qui s'occupe de lui. L'émotion d'amour est bien le moteur de la croissance psychique.

L'enfant fait aussi l'expérience du lien. Tant que l'enfant est accueilli tel qu'il est, et pour ce qu'il est – un être ayant une pleine intelligence de ce qui l'entoure –, il grandit et se relie librement sous l'égide de l'amour. L'enfant vibre et expérimente ses émotions de base : la joie, la tristesse, la colère, le dégoût et la surprise. Toutes ses émotions légitimées et validées trouvent en lui une place naturelle.

Dans l'expérience du lien parent-enfant résident aussi des attentes de tout ordre. L'enfant découvre qu'il est tenu de se modeler sur son environnement familial pour avoir le sentiment d'être aimé et d'exister. Quand il n'est pas suffisamment nourri affectivement, il va apprendre à nier son ressenti profond.

Barbara Fredrickson affirme : « Aucun ne saisit le véritable sens de l'amour tel que votre corps le vit⁵. » Le corps ne ment jamais et sait ce qu'est l'amour. En s'adaptant, l'enfant s'habitue à ne pas écouter son corps. Une fois adulte, des tensions musculaires, des zones endormies, une respiration comprimée et une circulation d'énergie emprisonnée sont les symptômes d'une répression de la vérité intérieure. On tente de désapprendre l'amour à son propre corps, à ne plus sentir ce qui est juste et bon, ce qui est source de joie et de bien-être. On se protège de la souffrance du manque par des cuirasses corporelles.

La contrainte de l'adaptation dans la relation se cristallise finalement sous la forme d'un message intériorisé : « Je ne peux pas être libre et lié à l'autre en même temps. » Voilà qui engendre nombre de difficultés en amour.

Aimer comme un enfant adapté

Savez-vous aimer ? Votre corps, lui, le sait. Même si le corps est cadencé, l'émotion d'amour est là, tapie à l'intérieur de vous. On peut taire une émotion, ne pas l'entendre, créer des conditions pour l'éviter mais elle ressurgira toujours.

L'adulte aime comme un enfant adapté en accordant plus de place à ses représentations et à ses interprétations sur l'amour qu'à l'émotion elle-même.



Témoignage de Nathalie, 41 ans

« Quand mon mari m'a annoncé son départ et son intention de divorcer, je me suis écroulée. Je vivais uniquement dans ma tête. J'aimais mon mari. Je m'étais mariée pour la vie. Je l'aimais, car il était le père de mes enfants. Je l'aimais, car nous nous étions choisis il y a vingt ans. Je l'aimais, car l'amour est éternel. Quand il m'a jeté à la figure que nous ne partagions plus rien, je n'ai rien compris. Au début, ma souffrance était insupportable. J'avais le sentiment qu'une immense douleur ancienne se réveillait dans mon corps. J'avais mal en marchant, en m'asseyant, en respirant... Il m'a fallu entreprendre une psychothérapie pour conscientiser que mon corps s'était asséché. Je n'étais qu'une image : la femme qui assure à la maison, au travail, à la disposition de ses enfants et de son mari. »

En l'espace d'une année, Nathalie a refait surface. Ses amis l'ont clairement remarqué : « Tu es plus jeune, plus belle, plus vivante », « Tu es plus posée » ou encore « Tu exprimes vraiment tes besoins et ce que tu ressens ».

La dynamique fondamentale de l'amour-émotion est au service de la liberté et du lien épanouissant avec l'autre. Aimer comme un enfant adapté, c'est se nier et cesser de grandir.



J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Pratique du jour : cultivez la résonance positive ①

Cet exercice est un moyen de s'ouvrir à l'émotion d'amour. Pratiquez-le avec votre partenaire amoureux pour approfondir votre résonance positive et votre lien affectif.

Phase 1. Fermez les yeux en étant assis face à face. Prenez trois grandes et profondes respirations. Visualisez, imaginez, ressentez que le centre de votre poitrine s'ouvre et qu'un pont de lumière vous relie à votre partenaire.

Phase 2. Tout doucement, levez les bras de sorte que vos mains se rejoignent et se touchent.

Phase 3. Laissez à présent danser vos mains, toujours en contact avec celles de votre partenaire. Faites de ce temps un espace de découverte et de jeu, sans un mot, les yeux toujours clos.

Faites cet exercice quelques minutes sans parler sur une musique que vous aurez choisie. La pratique se termine en lâchant délicatement le contact puis en ouvrant les yeux. Accueillez-vous simplement par un sourire et restez en silence sans partager votre vécu.

Cette pratique sensorielle est à la fois ludique et profonde. En la répétant régulièrement, vous vous sentirez simplement amoureux.

Vous trouverez la partie 2 de cette pratique à la fin du Jour 2.



Idée-clé du jour

En chaque adulte, l'émotion d'amour est l'énergie d'un enfant libre, curieux de croître sans cesse et heureux de se lier à l'autre.

Notes

1. Barbara Fredrickson, *Love 2.0. Ces micro-moments d'amour vont transformer votre vie*, Marabout, 2014, p. 30-36.
2. *Ibid.*, p. 41.
3. Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereauumont, *Libérez votre enfant intérieur*, Albin Michel, 2015, p. 35.
4. Mary Ainsworth est une célèbre psychologue du développement qui a contribué à l'élaboration de la théorie de l'attachement. Nous nous appuyerons sur cette théorie fondamentale pour comprendre l'amour au fil de l'ouvrage, et plus particulièrement dans le chapitre 4.
5. Barbara Fredrickson, *op. cit.*, p. 24.

La collection qui tient ses promesses !





