Ce week-end pour les couples est né de l'observation des ados autour de nous qui préparent le bac. Martin et moi avons tous les deux réalisé qu'à partir de cet été, nous aurons vécu plus d'années ensemble qu'avec nos parents que nous avons quittés à 17 ans pour partir faire nos études…

Et comme j'adore me poser des questions et trouver des réponses…J'ai pris une matinée de réflexion pour définir quels étaient les essentiels qui nous ont permis à Martin et moi de rester ensemble et d'envisager de vivre en couple encore 17 ans supplémentaires !

J'ai trouvé 3 essentiels qui selon moi, permettent à un couple d'être heureux ensemble :

Le premier essentiel, consiste à mettre le couple en priorité.

Choisir de prendre soin de son couple, lui accorder du temps, de l'écoute et de la réflexion pour améliorer le quotidien semble être une évidence. Et pourtant peu de couples le font…moi y compris…et c'est sans doute ce qui nous a menés Martin et moi à vivre une crise de couple en 2017.

À l'époque, nous venions de vivre un traumatisme important après une année passée à nous occuper de notre petite fille de 2 ans victime d'un grave accident (elle va très bien aujourd'hui). Martin était stressé en permanence, j'avais tellement mal au dos que je ne dormais plus la nuit. Nous n'arrivions plus à gérer les crises de colère de notre fils de 6 ans.

Et pourtant, nous avions des difficultés à nous demander de l'aide mutuellement. J'avais honte de dire à Martin que j'allais mal, puisque notre petite fille était une
« miraculée » d'après les médecins et que j'avais pu m'arrêter de travailler pendant presque un an pour m'occuper d'elle…
Mon entourage me disait que j'avais de la chance et que « tout allait bien maintenant », alors que je sentais une tension énorme à l'intérieur de moi.

Au lieu de prendre du temps pour nous (c'était compliqué à l'époque car je ne lâchais pas notre fille d'une semelle), de rire ensemble ou de faire des projets, nous avons mis notre couple en bas de la liste d'autres essentiels :

- Nos enfants,
- Des travaux dans la maison,
- Le sport : j'ai couru un marathon en octobre 2017 après m'être entrainée sans relâche,
- Les copains…

Cette crise nous a décidés à découvrir la thérapie de couple et la méthode imago. Notre couple était REDEVENU notre priorité. Peu importe si nous dépensions de l'argent pour cette thérapie, peu importe le temps consacré à nous, c'était non

négociable.

Notre couple était un pilier et il avait besoin de soutien. Cette philosophie ne

nous a pas quittée, même si les enfants sont parfois jaloux de nos repas au restaurant en amoureux...

Le deuxième essentiel consiste à mettre en pratique l'adage que j'ai fait mien **selon lequel un couple qui fonctionne est « d'accord de ne pas être d'accord ».** Cela semble si évident sur le papier et pourtant...

Depuis que je suis une petite fille, je suis perfectionniste et très exigeante. Je suis toujours tombée amoureuse d'hommes beaux et intelligents, laissant peu de place à la douceur de l'imperfection.

À l'âge de 21 ans, j'ai été confrontée à la mort de mon petit ami dont j'étais folle amoureuse et qui était pour moi « l'homme idéal », le prince charmant dont j'avais toujours secrètement rêvé.

Je me rappelle précisément du lendemain de sa sépulture. Je ressentais une douleur émotionnelle si intense, que je me suis fait une promesse intransigeante à moi-même : « plus jamais ça ».

Plus jamais tu ne donneras tout ton amour à un homme qui peut disparaitre du jour au lendemain (je lui en voulais beaucoup à l'époque d'être mort), plus jamais tu ne laisseras ton cœur s'ouvrir à ce point.

Je suis restée célibataire pendant 7 ans en vivant au passage quelques histoires plus chaotiques les unes que les autres.

C'est en 2005, en rencontrant Martin sur une plage de Turquie, que la vie m'a aidée à décadenasser mon cœur.

Il n'était pas l'homme parfait solide et sûr de lui qui cochait toutes les cases. Quand je l'ai rencontré, il était en plein chagrin d'amour avec son ex, il s'ennuyait dans son travail et il était tellement timide qu'il n'osait pas m'embrasser…

Pourtant, à ses côtés j'ai découvert que nos différences étaient une force et que grâce à lui je pouvais enfin me reposer et être la fille imparfaite que j'étais… *J'ai senti que ma barque était enfin arrivée au port*.

En vivant ensemble et en devenant parents, nous avons appris à nous écouter profondément pour faire de nos différences une force et accepter nos particularités pourtant si opposées !

L'écoute profonde, la pratique de la communication non-violente et du pacte d'alliance en cas de réactivité sont nos outils quotidiens pour continuer sur cette voie.

Le troisième essentiel est celui que j'ai découvert plus récemment et dont j'ai hâte de vous partager le contenu : il consiste à nous libérer des rôles figés que nous nous sommes assignés dans notre couple.

Lors d'un week-end de coaching de couple, j'ai découvert en expérimentant un exercice que certains rôles dans ma vie prenaient une importance très grande : celui de mère, d'infirmière, celui de sauveuse…entre autres. Et ce au détriment de rôles auxquels j'aspirais mais que j'avais complètement laissé de côté…

En rentrant à la maison, j'ai décidé de repenser complètement les rôles et les archétypes que j'avais décidé d'endosser dans ma vie : Amoureuse, Chef d'entreprise, Aventurière, Femme libre…oui, j'étais bien tout cela aussi et il était hors de question que je m'enferme dans des rôles rigides qui prenaient trop de place.

J'ai constaté en effet que l'époque que nous vivons est particulièrement exigeante pour les couples. En tant que partenaire, nous « devons » être des conjoint amoureux, sexy et drôles tout en assurant financièrement, en endossant aussi le rôle du parent parfait, de citoyen zéro déchet, ou d'expert instagram…

Puisque nous sommes humains, c'est bien évidemment impossible... Alors, nous choisissons souvent les rôles dans lesquels nous nous sentons les plus à l'aise ou que nous considérons les plus importants ou socialement acceptables (pour moi ce fut le rôle de mère) et nous décidons d'y être au top.

Nous nous concentrons pour être les meilleurs en laissant complètement tomber le reste...et notamment notre couple.

Notre société de la performance n'est en effet pas compatible avec la sensibilité et la complexité des êtres que nous sommes. Nous devenons des êtres incomplets,
qui n'osent pas briller de toutes leurs facettes, par peur de l'échec ou du jugement.
Après avoir pris conscience de cela (non sans discussions bien houleuses), Martin et moi avons décidé d'expérimenter un nouveau couple en décidant de nous libérer des rôles figés qui empêchaient l'amour de circuler entre nous...

Vous et nous sommes des diamants bruts oui ou non ??

Nous nous sommes questionnés sur nos rôles limitants dans le partage des tâches (gros dossier), notre sexualité, les enfants, nos liens avec nos familles et nos amis ou encore la politique et l'écologie.
J'ai personnellement lâché prise sur bon nombre de points et Martin aussi !

Au fil du temps, accompagnés par un coach et lors de formations de couple que nous avons suivi ensemble, nous avons exploré comment mettre en lumière les aspects de nous restés dans l'ombre, pour trouver l'équilibre.

C'est l'expérience que nous vous proposons de vivre ensemble en octobre, dans un lieu magique et propice à la reconnexion amoureuse. Nous sommes tellement impatients de connaître les prochains inscrits...

Avec Amour,
Blandine & Martin