

Pour en savoir plus et article pour journaux

SE PREPARER A LA RENCONTRE POUR VIVRE UN COUPLE HEUREUX *le couple d'âme*

Qu'est-ce qu'un couple heureux ?

Un définition préliminaire s'impose. Un couple heureux est un couple où la relation est fluide, simple et sereine. Dans le respect, il permet l'enrichissement mutuel sans que l'un n'ait à prendre le pouvoir sur l'autre. Chacun s'épanouit et apporte le meilleur dans une relation de confiance qui lui permet d'être lui-même. L'un accompagne l'autre à devenir qui il est, dans son essence.

La réalisation des plus grands rêves du couple peut alors s'exprimer.

Cette union se caractérise, au-delà de la forme, par l'harmonie, la sérénité, l'unité dans la diversité, la complétude, la beauté, la joie et le bonheur.

Mais aussi et surtout c'est l'union de deux vies qui donne naissance à une autre identité, le couple. Dans ce couple se vit une dimension plus consciente, plus élargie et plus profonde de la vie. Le couple se forme pour grandir ensemble vers un dépassement de soi. Etre ensemble devient un chemin commun où chacun marche pour faire émerger l'Amour véritable, rayonnant de joie et de paix.

N'est-ce pas le rêve de chaque être humain ?

Effectivement, car l'idéal de la plupart des humains est de rencontrer la personne avec qui partager sa vie. Dès le plus jeune âge, cet idéal s'alimente dans les livres, les dessins animés et les films d'amour qui déroulent la vie de couple et la résolution des épreuves comme un conte de fée : « tout finit par s'arranger... », ou « ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants... ». Et chacun, dans sa construction intérieure, conserve le rêve trop limitatif du conte de fée.

Même si le modèle parental, familial ou de voisinage ne correspond pas à cela, les erreurs des uns et des autres s'intègrent inconsciemment.

Bien sûr, les différents stades de développement, de l'enfant à l'adulte, sont moins simplistes et obéissent à des paramètres multiples.

Par ailleurs, il est évident qu'aucun enseignement ne permet de préparer une personne à la rencontre ou à la vie de couple.

La carence en ce domaine est gigantesque.

Nos parents n'ont reçu aucune formation et calquent leur fonctionnement sur celui de leurs parents, qui ont fait de même. Chacun fait de son mieux face aux épreuves. Hélas dans les difficultés, les réactions et les résolutions sont rarement ce qu'elles devraient être. Aujourd'hui, plus d'un couple sur deux se sépare ou divorce. Des familles entières se délitent et souffrent. Est-ce une fatalité ? NON !

La compréhension et l'analyse de tous ces échecs permettent aujourd'hui d'élaborer un enseignement dans lequel chacun peut puiser les clefs d'un couple réussi.

Le préalable est d'être préparé à rencontrer la personne avec qui bâtir une relation de couple épanouie.

En effet, **tout se joue dans la rencontre, car c'est bien ici que démarre un couple.**

La rencontre n'est pas un hasard. Elle obéit à des lois multiples. Différents critères sont à prendre en compte : la projection très inconsciente de la personne qui nous conviendrait, la connaissance souvent réduite que l'on a de soi-même, nos critères de choix, notre culture, nos conditionnements, la loi d'attraction... Ce sont tous ces aspects qui vont entraîner le déclenchement du sentiment amoureux.

Pas très romantique ? La vision du prince charmant ou de la princesse vous paraît très éloignée ? Pas autant que cela ! En effet, en se donnant la peine de comprendre le mécanisme du sentiment amoureux, on peut déclencher un autre rêve qui peut devenir réalité.

Vous viendrait-il à l'idée d'ouvrir un garage sans faire une formation de mécanicien ? Pensez-vous alors que vous pourriez être un bon garagiste ? Combien d'erreurs faudrait-il pour y arriver ? Combien de dégâts ? Combien de conséquences négatives ?

Cela vous paraît-il évident ? Probablement !

Et il en va de même pour former un couple réussi.

Comment réussir sans connaître réellement le fonctionnement du couple et ses rouages ? A quoi s'attendre ? Comment y arriver sans multiplier les erreurs, les dégâts, les échecs ?

Comprendre les mécanismes du couple et se préparer à rencontrer l'autre pour vivre une relation heureuse sont des étapes obligatoires.

1^{ère} étape : LA COMPREHENSION

- Définir son but
- Connaître les différents types de couples
- Comprendre ses échecs
- Se déconditionner

- Je décide de vivre un vrai couple heureux -

Dans une première étape, essentielle, nous allons définir notre but, puis nos attentes et nos désirs.

Sans entrer ici dans les détails d'une investigation propre à chacun, nous pouvons affirmer, afin de trouver un but commun à tous, que chacun cherche à former un

couple heureux.

Il est très important de clarifier cette première étape, car de nombreuses personnes se perdent en chemin dans une succession d'échecs, qui les amènent à revoir leur but très à la baisse.

- J'apprends à faire la différence entre un couple d'expérience et un couple d'âme -

Nous allons progressivement arriver au coeur de notre quête : « A la rencontre de l'âme-soeur ».

Nous devons repérer nos conditionnements, les modèles sur lesquels nous nous sommes construits et comprendre la nécessité d'une préparation à la rencontre. Nous allons visiter nos projections inconscientes et conscientes pour démonter les mécanismes qui conduisent aux échecs. Nos conditionnements nous empêchent de tirer profit de nos expériences de couple et engendrent inévitablement le même type de couple, loin de celui auquel nous aspirons.

Nous allons ainsi pouvoir identifier deux types de couple, dans lesquels nous pouvons vivre, le couple d'expérience ou le couple d'âme.

Le couple d'expérience est celui que nous vivons le plus souvent. Ce sont deux histoires qui se rencontrent et finissent par se confronter. Ce couple ne demande pas de préparation, mais ne nous donne pas totale satisfaction. Nous le percevons idéal au début et il se métamorphose en difficultés au fil du temps. C'est celui qui peut faire souffrir, dans lequel nous avons à faire de nombreuses concessions et où la frustration s'installe insidieusement. Il prend énormément de notre temps et de notre énergie. C'est l'alternance des joies et des épreuves, à doses plus ou moins différentes selon ce que l'on est capable d'endurer. Il est pratiquement impossible de s'épanouir dans un tel couple. Il oblige parfois à des subterfuges comme la fuite, ou conduit à des addictions diverses ou vers d'autres voies qui aboutissent toujours à des mal-être pesants.

Ce couple ressemble le plus souvent au modèle parental et obéit à nos conditionnements familiaux et sociaux. Il se vit généralement de manière inconsciente.

C'est pourtant celui qui nous fait grandir en connaissance humaine, de soi et des autres. C'est lui seul, qui grâce à son enseignement, constitue la préparation au couple d'âme.

Mais qui en comprend réellement l'enseignement pour s'en servir positivement ? Et surtout, qui a conscience que l'on peut s'extraire de l'ornière des couples d'expérience et évoluer vers un autre couple, le couple d'âme ?

Cette seule compréhension ouvre déjà d'autres horizons. Ensuite, un cheminement est nécessaire pour atteindre ce que nous désirons vraiment.

Ainsi le couple d'expérience offre l'opportunité de préparer au couple d'âme.

Le couple d'âme, d'une toute autre nature, traverse le temps. Il nous donne de l'énergie, et on ne s'y épuise pas. C'est celui qui rend heureux.

Il est évident que si le couple d'expérience offre un enseignement pour aboutir au

couple d'âme, il est vital de ne pas s'y attarder plus que nécessaire, car le risque est d'y stagner et de ne pas être heureux pendant très longtemps.

Il est ainsi possible de reconnaître l'un et l'autre en conscience et de faire son choix.

- J'apprends à comprendre mes échecs -

La suite amène logiquement à approfondir et analyser les mécanismes qui enferment dans le couple d'expérience.

Sans entrer dans les détails, on peut énumérer les principales raisons évoquées par les couples : le besoin de sécurité, la position sociale, l'argent, le sexe, la facilité, les conditionnements, l'habitude, la peur d'être seul et autres peurs...

Repérer ces raisons, c'est aussi prendre le chemin de s'en séparer, de les assumer en conscience et d'en découvrir les causes profondes.

Elles engendrent bien des problèmes dans un couple lorsqu'elles ne sont pas conscientes et en aucun cas ne peuvent conduire à une vie de couple heureuse.

D'autres aspects conduisent à l'échec comme les attentes que l'on projette sur l'autre : « j'attends que l'autre soit mon sauveur, comble mes manques ou mes lacunes, se comporte comme je le désire... ».

- Je me déconditionne d'habitudes culturelles inappropriées -

Dans notre quotidien, nous pourrions également repérer nos conditionnements liés à nos habitudes culturelles. Elles sont nombreuses, cependant l'une d'elles est **la plus grosse erreur** de l'inconscient collectif à l'origine de la plupart des échecs de couple.

Il s'agit de l'attraction qui se déclenche sur le plan de la **complémentarité** et non celui de **la similitude**. C'est-à-dire rechercher globalement en l'autre ce qui nous manque, au lieu de chercher ce qui nous ressemble. Ce piège qu'est la complémentarité déclenche souvent le sentiment amoureux par la fascination qu'exerce ce que l'autre a et que nous n'avons pas.

C'est ici qu'une préparation à la rencontre de l'autre se justifie pleinement.

Comment trouver en soi ce qui est juste et qui peut déclencher le sentiment amoureux ?

Celui qui a dit : « On épouse une femme pour une raison et on la quitte pour cette même raison ! », avait bien saisi cette erreur si commune...

2^{ème} étape LA PREPARATION

- Se connaître pour re-connaître l'autre
- Se préparer pour rencontrer la personne qui nous convient
- Créer un état intérieur juste pour permettre la rencontre
- Comprendre la loi d'attraction et la mettre en pratique
- Appréhender les mécanismes du sentiment amoureux

– Aborder le couple dans sa finalité

- J'apprends à me connaître pour re-connaître l'autre -

Dans la démarche de la rencontre, il est primordial d'identifier ce qui nous fascine chez l'autre.

Nous entrons alors dans le déroulement de « se connaître pour re-connaître l'autre ».

Le préalable est d'apprendre à se connaître en prenant le temps de répondre à différentes questions très ciblées, car c'est bien à partir de soi que l'autre va apparaître : je définis qui je suis, quelles sont mes aspirations, mon sens de vie, mes rêves...

Ce processus de réflexion est essentiel.

Il n'est plus question de rencontrer l'autre dans la complémentarité. Je rencontre l'autre dans ce que nous avons en commun, car c'est vraiment dans la similitude que se trouve le possible du couple d'âme.

- Je suis dans l'être et non dans le paraître et je me prépare à être pleinement moi-même -

Ne surprenez plus par ce que vous paraissez être, mais par qui vous êtes réellement !

Et ne vous laissez plus attirer par ce que l'autre paraît être, mais par qui il est en profondeur !

Cela constitue un changement capital dans la rencontre.

Se préparer pour rencontrer la personne qui nous convient, c'est donc se départir des manières erronées d'entrer en relation.

C'est s'engager à adopter un langage différent où l'on ne cherche plus à montrer le meilleur de soi-même en cachant ses points faibles.

C'est être vrai en s'affirmant dans ce que l'on est, avec ses qualités, mais aussi avec ses défauts conscients.

C'est ne plus chercher à séduire en se déguisant pour répondre au concept « se faire beau ! ».

C'est oser être soi-même, car on ne peut pas relever le défi toute une vie, avec l'autre, de se montrer en permanence sous son meilleur jour. Vous n'êtes pas à un entretien d'embauche ! Vous n'avez rien à gagner en forçant sur vos qualités ou votre physique.

Plus vous serez vrai, plus l'autre sentira qu'il peut vous faire confiance, et plus il deviendra à son tour lui-même. Vous séduirez par l'expression authentique de qui vous êtes. Sur ces nouvelles bases se développera une relation sincère, honnête, authentique et de confiance. N'est-ce pas ce à quoi vous aspirez ?

Alors n'attendez plus pour révéler qui vous êtes vraiment et invitez l'autre à faire de même !

- J'apprends à me servir de la loi d'attraction -

Un autre atout pour vous aider dans la rencontre est la compréhension de la loi d'attraction.

Certes la loi d'attraction est la loi qui attire. Mais cette loi va au-delà.

La loi d'attraction est la loi qui met en lien nos pensées, nos actions, mais surtout notre état d'être avec ce que nous vivons et ce qui vient à nous. On pourrait croire à priori, que dans le premier instant de la rencontre, seule l'attraction physique entre en action. Il n'en est rien. Cette loi fonctionne bien en amont, simplement dans ce que nous émettons par nos pensées, nos actions, et surtout notre état d'être. Ce qui veut dire que ce que vous êtes, consciemment ou inconsciemment, sera un facteur déterminant pour déclencher une rencontre.

Alors que certains pensent que seul le pur hasard permet la rencontre, vous pourrez expérimenter que vous pouvez « aider » le hasard.

La compréhension et l'apprentissage de cette loi sont des facteurs déterminants pour la rencontre de la personne avec qui vous partagerez votre vie dans le bonheur.

- J'apprends à percevoir un aspect plus subtil du couple -

Pour schématiser, nous pouvons dire que notre vie fonctionne sur deux plans : le plan de la forme (le concret, la vie physique) et le plan subtil.

Il faut intégrer des notions importantes relatives à ces deux plans : **la complémentarité**, mise en relation de deux aspects qui se complètent, et **la similitude**, mise en relation de deux aspects qui se ressemblent.

Et pour réussir un couple (hétérosexuel ou homosexuel), nous devons rechercher la similitude sur le plan de la forme (le concret, la vie physique) et la complémentarité sur le plan subtil.

Sur le plan de la forme, un couple se construit dans la similitude, dans les points communs qui réunissent. C'est-à-dire dans les affinités qui rassemblent, qui relient et qui permettent le bien-vivre ensemble.

Sur le plan subtil, un couple se forme principalement avec deux énergies complémentaires, l'énergie masculine (yang) et l'énergie féminine (yin). Dans cette dimension, le couple d'âme résulte de l'union de ces deux pôles. La complémentarité n'existe que dans cette dimension subtile.

Unir deux pôles d'énergies différentes (yin et yang) donne naissance à une énergie plus élaborée et plus puissante.

- J'apprends à intégrer le possible d'une autre dimension du couple -

Il y a une réelle importance à mémoriser que le véritable lien d'Amour s'ancre dans le plan subtil. Le temps n'altère pas ce plan puisqu'il ne s'agit pas de l'aspect formel et physique.

Ce n'est pas non plus du ressort du mental ou de l'égo.

Dans ce plan subtil se fait la véritable union du couple qui confère à celui-ci un lien sacré et en fait ainsi un couple d'âme.

Cette base va permettre au couple une vie extra-ordinaire qui défie le temps, l'âge et les facettes que prend la vie avec ses épreuves incontournables. Il s'y fait un renouvellement permanent du lien qui unit.

Cette vie de couple entraîne vers un dépassement de nos histoires, de notre vécu et de nos conditionnements. C'est un moyen fantastique pour expérimenter une vie au-delà de nos limitations !

Le couple devient ainsi un lieu d'expansion pour chacun avec une évolution en conscience qui permet de devenir réellement créateur. C'est marcher main dans la main vers un état d'être, en cohérence avec les lois de la vie.

C'est se laisser aller à exprimer le rêve profond qui sommeille dans notre cœur pour redonner au couple sa vraie place.

TROUVER L'AMOUR EN COUPLE ET LE CHEMIN DU BONHEUR EST DONC POSSIBLE !

Dane Charrier,

psychologue holistique, professeur de yoga de la fédération française de yoga traditionnel, spécialisée en développement personnel, en relation de couple, passionnée par le relationnel humain, co-fondatrice de l'éco-village de Ste Camelle, auteur de « Le murmure de la vie » et animatrice de stages d'épanouissement personnel, préparation à la rencontre, et accompagnement de couple.