

Notes diapos animation connexion

Diapo 1

Conjoint 1 : Bravo d'être là ! Pour certains, cette soirée/journée est positivement attendue et pour d'autres, peut-être un peu redoutée... Nous en sommes conscients...

Un mot d'ordre :

Bienveillance envers vous-même ! Et faites confiance à l'équipe qui est là pour vous servir et vous chouchouter...

Diapo 2

Conjoint 2 : Vous êtes prêts pour vivre un moment en tête-à-tête ? On va en profiter pour prendre soin de la connexion dans notre couple...

3 éléments auxquels nous vous conseillons d'être attentifs :

1. Comparaison = poison
2. Les questions et suggestions pour le dialogue sont au service et ne doivent pas être vus comme des propositions "scolaires".
3. Si un point vous "titille" et vient toucher "là où ça fait mal", c'est peut-être le signe qu'il faut aller creuser là... Si, par contre, vous sentez que ça vient peser comme un fardeau trop lourd sur vos épaules, ne le prenez pas sur vous... ou faites-vous aider.

Diapo 3

Présentation succincte du couple animateur. (Ajouter une photo au PPT)

Informations de base sur le couple, présentation générale.

Diapo 4

Présentation plus en profondeur sur la vie et la santé du couple.

Pour sortir de l'image de couple lisse et parfait... Pour se situer comme couple parmi les autres couples, en chemin...

Diapo 5

C2 : Nous ne sommes pas des spécialistes (thérapeute de couple, psy, sexologue...). Donc, on s'appuie, pour vous parler ce soir sur notre expérience, ainsi que sur les apports de deux expertes en relations amoureuses :

Florence Escaravage, fondatrice d'un programme en ligne "Love intelligence", auteur de livres et intervenante dans l'émission "ça commence aujourd'hui" sur Fr 2.

Florentine d'Aulnois-Wang, quant à elle, est thérapeute de couple, créatrice de contenus en ligne, sous le titre "L'espace du couple", mais aussi auteur de livres et de jeux. Sur Spotify et sur YouTube, vous trouverez pas mal d'émissions, de podcasts et de vidéos à écouter ou à regarder.

Diapo 6

C1 : Avant de parler de la connexion, sujet de notre soirée, nous voudrions vous dresser un bref aperçu des évolutions sociétales qui influencent notre vision du couple aujourd'hui, et qui lui donne donc de nouveaux défis à relever.
Pas toujours facile de s'y retrouver...

Diapo 7

C2 : On n'a jamais été aussi ambitieux en amour qu'aujourd'hui. On n'a jamais mis autant d'espoir dans le lien affectif. On veut tout : le romantisme, la complicité, la compréhension, l'écoute, le soutien, le désir, une sexualité épanouie, ... sans oublier bien sûr la préservation de notre liberté individuelle. C'est réjouissant, et en même temps, toutes ces attentes peuvent parfois peser lourd dans la vie du couple, quand celui-ci est idéalisé. Il nous faut alors nous libérer de la perfection amoureuse. Les couples de cinéma, de contes de fée... on ne les voit plus après 10 ans de mariage ;-)

Diapo 8

C1 : Si on regarde l'évolution sociétale du modèle de couple, on voit qu'il n'y a pas si longtemps que ça qu'on se marie par amour et surtout que l'on tente de maintenir l'amour tout au long de la vie... (de plus en plus longue). Les jeunes, préparez-vous à min 60 ans de vie commune :-)

Diapo 9

C2 : En même temps, les repères (religieux, sociétaux, familiaux), qui donnaient un cadre sont en pleine évolution, révolution, effondrement...
Contraception, et donc contrôle des naissances, libération sexuelle, remise en question des rôles traditionnels des femmes et des hommes, ... autant de sujets qui influencent le "faire couple" aujourd'hui.

Diapo 10

C1 : Beaucoup de gens autour de nous sont aussi déçus par l'amour. Ils n'y croient plus... Ils ont essayé, se sont cassé les dents (et le cœur). Ils ont mis en place des mécanismes de repli sur soi pour se protéger. Ou l'amour leur semble parfois si exigeant qu'ils se sentent démunis, sans ressources pour le faire évoluer.

Diapo 11

C2 : Il faut évoquer aussi toute une mouvance liée au développement personnel et à l'individualisme, qui prônent des idées qui ne sont ni tout-à-fait fausses, ni complètement justes non plus... Par exemple, « Il faut d'abord être bien avec soi-même pour aimer l'autre ». Florence Escaravage est formelle : si on attend d'être bien avec soi-même, on ne se lancera jamais dans une relation amoureuse !
Dans un autre ordre d'idée : « Je n'ai besoin de personne pour être heureux... »

Nous sommes des êtres de relation, et notre bonheur passe par les interactions. En même temps, il nous faut nous détacher du regard jugeant des autres et des injonctions extérieures, pour prendre "notre vie en main".

Diapo 12

C1 : Oui, nous sommes programmés pour aimer.

Et en même temps, il nous faut apprendre les mécanismes de l'amour (qu'est-ce qui crée le lien, qu'est-ce qui l'entretient ?) et s'équiper d'outils, développer une intelligence affective et émotionnelle.

Diapo 13

C2 : Nous avons choisi d'aborder ce soir/aujourd'hui le sujet de la connexion, en partant du principe que développer la connexion au sein du couple est un atout indispensable pour une vie conjugale épanouie et épanouissante. Il nous faut apprendre à devenir compétent en connexion !

Petite remarque orthographique : connection ou connexion ?

Diapo 14

C1 : Que mettez-vous chacun derrière ce mot "connexion" ?

Exemples personnels à donner :

P.ex. : C1 : Personnellement, je mettrais les mots complicité, connivence, sensation d'être proche.

P.ex. : C2 : cœur à cœur, se sentir compris, avancer main dans la main...

Laisser quelques minutes pour écrire...

Diapo 15

Témoignage personnel :

Exemple :

C1 : Dernièrement, je me suis sentie connectée à toi quand...

Ces derniers temps, je trouve que c'est facile/ce n'est pas si facile de me sentir connectée à toi, car...

C2 : Dernièrement, je me suis senti connecté à toi quand...

Ces derniers temps, je me sens peu/très connecté à toi car...

Diapo 16

C2 : A vous de dialoguer entre vous, à présent, à l'aide des questions suivantes : voir power point et annexe 3.

Conseiller de répondre d'abord par écrit individuellement, avant un partage en couple.

Diapo 17

C1 : La connexion émotionnelle requiert d'oser dévoiler sa vulnérabilité. Non, il ne faut pas être un super héros ou une super héroïne parfait(e) et lisse pour réussir son couple !

« Nous arrivons tous dans la vie adulte avec cette peur vissée au corps et au cœur : si tu sais vraiment qui je suis, est-ce que tu vas toujours m'aimer ? Cette peur nous empêche de nous connaître, de nous montrer dans notre vulnérabilité et de nous offrir l'un à l'autre sans masques. »

(Florentine d'Aulnois-Wang, in *Les clés de l'intelligence érotique*, Ed. Larousse)

La vulnérabilité n'est pas de la faiblesse. Quand on passe sa vie à attendre d'être parfait, on finit par sacrifier des relations ou des opportunités qui ne reviendront pas. On gaspille un temps précieux et on tourne le dos à nos dons merveilleux et à nos contributions uniques.

(Brene Brown, in *Le pouvoir de la vulnérabilité*, Ed. Guy Trédaniel)

Témoignage personnel éventuel.

Diapo 18

C2 : Car ce sont nos failles qui nous rendent merveilleux et uniques, à l'instar de ce bol japonais, sublimé par l'art du kintsugi.

La richesse de notre personnalité est forgée à travers nos expériences, nos sensibilités, nos motivations, nos rêves, mais aussi nos rigidités, nos faiblesses, nos épreuves, nos limites...

En quoi es-tu unique ?

Témoignage personnel éventuel.

Diapo 19

C1 : Souvent, nous nous présentons comme des poupées russes : la seule poupée pleine et entière est la toute petite, celle qui est cachée sous toutes les autres. Cette petite poupée représente la vérité et la sensibilité de qui nous sommes. Et pour la dévoiler, il faut enlever les couches du dessus. Et ça vaut vraiment le coup, car à partir du moment où nous donnons accès à cette partie vraie et intime de nous-même, nous permettons à notre conjoint de nous aimer jusque-là !

Diapo 20

C2 : Nous allons à présent écouter 3 minutes d'extrait d'un podcast "Les lueurs", où Florentine nous explique pourquoi et en quoi, dans le couple, notre partenaire va souvent venir appuyer là où ça fait mal. Elle va utiliser pour cela l'image du congélateur...

Diapo 21

C1 : Lire la diapo :

LA VIE NOUS VEUT VIVANTS!

Mon partenaire va venir appuyer là où ça fait mal, pour m'aider à devenir de plus en plus la merveille que je suis !

Diapo 22

C2 : Une façon d'ouvrir la porte à notre monde sensible, de révéler la petite poupée russe cachée derrière les autres et de se brancher vraiment à l'autre est de passer par le dialogue. Et nous allons voir que, dans le cadre de ce dialogue, Florence Escaravage évoque les 7 degrés d'intimité. Nous allons les parcourir rapidement.

Diapo 23

C2 : Les 7 degrés d'intimité : les clichés. Ce sont les phrases toutes faites.

C1 : Exemples :

La météo : On va encore avoir de la pluie, comme toujours en Belgique !

Les femmes sont toutes comme ci.

Les hommes sont tous comme ça.

Les wallons sont tous paresseux.

Diapo 24

C2 : Les faits.

Alterner les exemples :

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Demain, il ne faudra pas oublier de conduire Joseph à son cours de badminton. Je n'ai pas eu le temps de faire les courses.

Pourrait-on réfléchir ensemble aux repas de cette semaine ? As-tu bien dormi ?

As-tu passé une bonne journée ?

Le voisin a acheté une nouvelle voiture.

Diapo 25

C1 : Les opinions...

Sur la politique, l'éducation des enfants, l'enseignement, les soins de santé, la religion...

C2 : Ex : je pense que la médecine alternative est intéressante pour traiter certains maux...

C1 : Il est important que le partage autour des opinions puisse toujours se vivre dans le respect mutuel.

Parfois, dans certains couples, les opinions de l'un s'effacent au profit de celles de l'autre.

Ces 3 premiers degrés sont nécessaires, mais n'ouvrent pas à la connexion émotionnelle.

Diapo 26

C1 : On commence à entrer dans le vif du sujet.

C2 : Quel est ton rêve pour cette année ? ou pour la prochaine décennie ?

Diapo 27

C1 : Les sentiments = ce qui me fait vibrer.

Je te partage mes sentiments, mes émotions. Pas toujours facile, surtout si on a été éduqués à ne pas montrer nos émotions. Cela nécessite alors un effort parfois très important.

Positives : ma joie, ma gratitude, mon affection mon amour...

Mais aussi les émotions plus difficiles, celle que je n'aime pas traverser - telles : la peur, la tristesse, la colère - et que je choisis de partager avec toi pour qu'on les traverse ensemble.

C2 : Je voudrais te confier à quel point j'ai peur de mourir, (ou de perdre mon travail...)

J'aime quand tu me parles avec ton cœur, ça me touche tellement.

Je me sens chanceux de t'avoir rencontré et de pouvoir avancer à tes côtés.

Je suis triste que notre fils ne trouve pas de travail.

Je suis en colère quand je subis cette injustice...

Diapo 28

C1 : Les défauts, les peurs et les échecs.

C'est le degré qui fait tomber les masques : accepter de montrer sa vulnérabilité, oser la révéler, confier à l'autre de belles choses, mais aussi une partie plus obscure de nous-mêmes, celle que l'on souhaiterait oublier même parfois.

Maintenant qu'on est sortis du schéma patriarcal, il faut accepter de jouer autre chose. Assumer le rôle de ce 6ème degré pour avancer est crucial. Cette étape nous apprend, en tant qu'homme, en tant que femme, à nous montrer tel que nous sommes, et ainsi à être capable, aussi, de demander du soutien à l'autre. Parler honnêtement de ses défauts, de ses peurs et de ses échecs amène à ne pas juger l'autre sur les siens. Les femmes d'aujourd'hui doivent inviter leurs hommes en ce sens et sortir de leurs attentes d'hommes forts.

C1 : ex : Je ne me sens pas à la hauteur pour animer ce soir/cette journée, chéri(e)!

Diapo 29

C1 : Les besoins légitimes.

Ce sont les besoins physiques, affectifs, intellectuels, spirituels..., vitaux pour mon bien-être.

« Les besoins sont des manifestations de la vie. Ils sont universels (communs à tous les êtres humains), ils sont l'énergie vitale qui nous mobilise pour agir dans le sens qui va nous faire croître. Ils sont indépendants de tout contexte. » (Marshall B. Rosenberg, créateur de la CNV)

C2 : Ex : besoin spirituel : besoin de solitude, d'introspection, où je peux penser sans être dérangée.

Besoin de repos.

Besoin d'être entouré, de communiquer, de partager...

Diapo 30

C1 : Evidemment, les prédispositions favorables pour que la connexion puisse se faire sont

- Un climat de confiance
- Un intérêt sincère pour ce que vit l'autre : ce qui l'anime, ce qui l'ébranle, ce dont il rêve, ce dont il a besoin
- La curiosité d'apprendre, qui est le moteur de toute transformation.

L'idée est de réduire les degrés 1, 2 et 3 de l'intimité, pour offrir plus de place aux degrés suivants.

Diapo 31

C1 : A vous de dialoguer entre vous, à présent, à l'aide d'une des questions suivantes : voir power point et annexe 3.

Conseiller de répondre d'abord par écrit individuellement, avant un partage en couple. Bien insister sur le fait de choisir un des 4 degrés d'intimité. Les autres pourront être abordés à la maison plus tard.

Au terme du temps d'échange :

C2 : Comment s'est passé ce temps d'échange ? Difficile... ou pas ? Avez-vous pu ressentir la connexion ?

Dans la vie de couple, il y a des moments bénis comme ce soir/aujourd'hui, où nous prenons le temps de dialoguer en profondeur (en dépassant les 3 premiers degrés d'intimité). Mais on n'a pas toujours la possibilité de vivre cela au quotidien (on peut cependant planifier des temps spécifiques à deux).

Diapo 32

C1 : Chaque jour, pourtant, il est bon de pouvoir soigner la connexion, par d'autres moyens que le dialogue intime. Comment prendre soin de la connexion quand on est ensemble ?

Pour nous, cela passe par : **(citer chacun à son tour des exemples, en commençant par : je me sens connecté à toi quand... Je sens qu'on soigne notre connexion quand...)**

Exemples :

Se dire bonjour le matin et se faire un câlin avant de se lever.

Un bisou (parfois aller jusqu'au bisou de 6 secondes, qui favorise la libération

d'ocytocine dans le cerveau, une hormone qui renforce le lien affectif, la confiance et réduit le stress).

Aller marcher (en se tenant la main) en rentrant du boulot et se raconter notre journée... et partager sur nos émotions du jour.

Cuisiner ensemble.

Se regarder dans les yeux.

Sourire à l'autre.

Un resto ou 24h à deux.

Les langages de l'amour : parole valorisante, geste de tendresse, moment de qualité, service rendu, petit cadeau...

Diapo 33

C1 : Prendre soin de la connexion quand on est à distance : SMS, Visio, lettre de gratitude, un objet dans la valise, envoyer des photos... Rituel avant/après : soigner le départ et les retrouvailles.

Témoignage personnel.

Pour prendre soin de la connexion quand on est à distance, j'aime bien...

Diapo 34

Et si on a été déconnectés pendant un certain temps ?

Témoignage personnel.

Une bonne façon de revenir vers moi si on a été déconnectés pendant un certain temps, c'est...

Diapo 35

Témoignage personnel.

Quand je ne me sens pas connectée à toi (et c'est souvent, mais pas toujours, lié au fait que je ne suis pas connectée à moi non plus !), ce qui peut m'aider à revenir à la connexion, c'est...

Diapo 36

Quel(s) rituel(s) pourrait-on mettre en place pour prendre soin de la connexion dans notre couple ? Pour rappeler à l'autre qu'il compte ?

Témoignage personnel.

Diapo 37

C1 : A vous de dialoguer entre vous, à présent, à l'aide d'une des questions suivantes : voir power point et annexe 3.

C2 : Lire les questions pour l'échange.

Rappeler de répondre d'abord par écrit individuellement, avant un partage en couple.

Diapo 38

Merci pour votre écoute !