



*Grandir  
grâce au  
couple...*

Marie-Laure Morel & Franck Blandin

## Qu'est ce qui fait qu'on se choisit?

Le minimiseur a tendance à :

- \*Réfréner ses émotions
- \*Nier sa dépendance
- \*Exclure les autres de son espace personnel
- \*Cacher ses sentiments et pensées
- \*Alterner entre passif-agressif et dominant-contrôlant
- \*Prendre la position défensive
- \*S'imposer des limites rigides...

Le couple amoureux

Attachement Blessures

Minimiseur Maximiseur

L'IMAGO

Le couple conflictuel

Le couple conscient

Le couple créateur

Le couple divin

Ainsi dans les couples, souvent nous retrouvons un « maximiseur » et un « minimiseur »

Selon la méthode IMAGO, celui qui est du côté de l'énergie est nommé le « maximiseur », celui qui est du côté de la sécurité : le « minimiseur »

Peu importe que vous agissiez des comportements de « minimiseur » ou de « maximiseur », l'important c'est d'en prendre conscience. C'est une adaptation qui a été utile quand on était enfant et qui maintenant, adulte constitue un frein pour une relation de couple harmonieuse et pérenne.

## Qu'est ce qui fait qu'on se choisit?

Le maximiseur a tendance à :

- \*Amplifier ses émotions
- \*Dépendre des autres
- \*Exagérer ses besoins
- \*Faire connaître ses sentiments
- \*S'accrocher, montrer une générosité excessive
- \*Etre ouvert, demander un point de vue extérieur
- \*Prendre la position offensive
- \*Agir de façon soumise et manipulatrice
- \*Ne pas s'imposer de limites claires...

Le couple amoureux

Attachement Blessures

Minimiseur Maximiseur

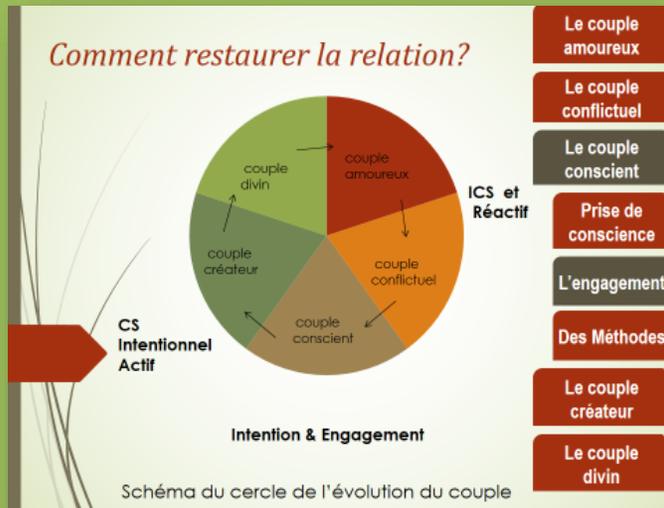
L'IMAGO

Le couple conflictuel

Le couple conscient

Le couple créateur

Le couple divin



Pour restaurer la relation de couple, *il faut être 2 à s'engager*. C'est la condition sine qua non, pour apporter la sécurité suffisante pour que chacun puisse se dévoiler, ouvrir son cœur, montrer ses forces et ses fragilités.

C'est en acceptant de se montrer en vérité, de manière authentique que progressivement le lien va se réparer, se restaurer, se reconstruire.

*L'échange empathique s'apprend à tout âge*. Notre Cortex Orbito

Frontal peut se développer tout au long de notre vie. C'est possible !

*La pratique du langage de l'empathie est une manière de prendre soin de soi et de la relation de couple.*