

Le Couple, Quelle Aventure!

Regards de l'analyse transactionnelle

Marie-Laure Morel & Franck Blandin

*Les cinq phases
de la
relation
de couple*

Le couple
amoureux

Le couple
conflictuel

Le couple
conscient

Le couple
créateur

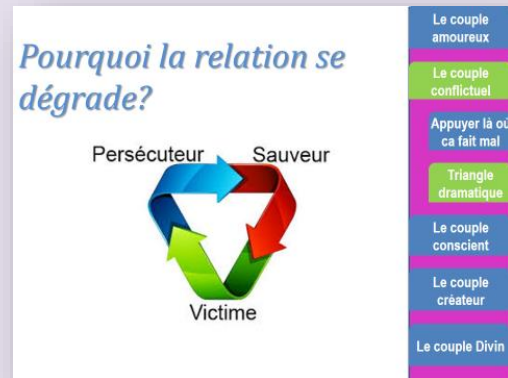
Le couple
divin

Certains se satisfont de cette relation de dominant/dominé et peuvent y rester de longues années, d'autres préfèrent se séparer pour éviter de souffrir, et d'autres encore peuvent décider de comprendre ce qu'il se passe pour en sortir et le dépasser.

En Analyse Transactionnelle, nous nous référons fréquemment au **triangle dramatique**, un outil de diagnostic personnel et relationnel, qui nous donne des clés de compréhension sur ce qui est en train de se jouer dans la relation de couple.

Lorsqu'une situation est non résolue, répétitive et négative, c'est le terreau d'une relation conflictuelle. Nous sommes certainement rentrés dans ce triangle. Nous tournons à l'intérieur et jouons alors, l'un des trois rôles principaux de celui-ci : **le Persécuteur, le Sauveur ou la Victime**.

Ce triangle on l'appelle dramatique car lorsque nous sommes dans celui-ci, l'échange se finit pour le mieux en rancune, ressentiment, amertume, colère...et pour le pire en drame !



Gary Chapman auteur, conseiller conjugal, pasteur et conférencier américain spécialiste du mariage et de la famille, s'est rendu compte que dans un couple, quelquefois les deux partenaires ne percevaient pas de la même manière l'effet d'un signe de reconnaissance positif. Comme si chaque partenaire avait son propre *langage de l'amour*.

Il a identifié 5 langages de l'amour :

- * ***Les moments de qualité*** : se donner la possibilité de dialogues d'intimité
- * ***Les cadeaux*** : peu importe le prix, ce qui compte c'est d'acheter le cadeau qui vient concrétiser le fait que vous avez pensé à lui.
- * ***Les services rendus***.
- * ***Le toucher physique***, se tenir par la main, s'embrasser, s'étreindre, faire l'amour...
- * ***Les paroles valorisantes*** ou les compliments.



Bibliographie

- *Des jeux et des hommes - Eric Berne
- *Amour, sexe et relation - Eric Berne
- *Sortir du triangle dramatique - B Raquin
- *Scénario de vie gagnant - Christel Petitcolin
- *Le couple mode d'emploi – Harville Hendrix
- *La thérapie Imago - Carlo Trippi
- *Grandir et guérir grâce au couple - Carla et Carlo Trippi
- *Psychothérapie - Patricia d'Angeli
- *La sainte folie du couple – Paule Salomon
- *Dialectique du moi et de l'inconscient - Carl Gustav Jung
- *Les mots sont des fenêtres, ou bien ce sont des murs. Marchall Rosenberg
- *Méditation extrait de la méthode SOLARIS
- *Théorie de l'attachement J. Bowlby, D.W. Winnicott, M. Ainsworth.
- *La puissance de la joie - Frédéric Lenoir
- *La brûlante lumière de l'amour – Paule Salomon.
- *Amour toujours – Gérard Leleu