

Groupe continu de Gestalt-thérapie

Animé par Richard JIMENEZ MORENO

*Le Couple,
entre Passion
et Liberté*



INTRODUCTION

Le couple au XXI^e siècle est en proie à une vive transformation. Il semblerait que nous y placions une telle attente que celui-ci s'en trouve considérablement fragilisé. Le tissu social (le couple, la famille, le groupe) traverse une forte crise depuis l'avènement industriel, et malgré l'énorme présence du numérique qui prétend soutenir les relations, la solitude est profonde. Le couple est devenu le centre de nos espérances en termes de lien, de satisfaction, de présence, d'attente, etc.

Il semblerait que ce soit trop !

Très fréquemment le couple entre ainsi dans la tourmente constituée d'attentes déçues, de contrats initiaux non parlés à la longévité incertaine, d'alliances profondes trop peu conscientes pour que le couple puisse s'en sortir seul. Il est courant que la souffrance de chacun soit alors attribuée au comportement de l'autre, même quand les partenaires expriment leur conscience des responsabilités partagées.

Nous les cliniciens, nous constatons tous les jours combien les souffrances d'abandon, d'étouffement, de rejet, de trahison, d'injustice, etc., trouvent un terrain favorable dans la relation de couple pour leur déploiement douloureux.

Les questions de la distance juste, de la danse fluide, du rapport JE / NOUS, des compréhensions des mécanismes relationnels profonds de l'un, de l'autre et de la dyade, deviennent dominantes, et leur résolution urgente.

Conduire son couple vers le bonheur et la détente est une espérance légitime qui concerne bien plus que les seules thérapies, quelles qu'elles soient.

Se motiver par la relation de couple est l'occasion d'une réflexion, exploration, recherche philosophique, spirituelle, sociale, et même politique.

Car la paix commence à deux, et si la paix n'est pas possible à deux, il serait étonnant qu'elle le soit à l'échelle des nations.

Ainsi donc les thérapies sont concernées, mais les formations également, et tout autant la philosophie et la spiritualité pragmatique, celle non forcément religieuse ni ésotérique.

Le couple est le lieu de l'apprentissage de la relation, de la croissance, et par dessus tout de l'INTERCULTURALITÉ. Car quoi que l'on dise, l'autre, celui ou celle que j'épouse, est aussi distante de qui je suis que le Lapon des régions boréales européennes ou des aborigènes d'Australie.

Ainsi donc voici quelques thèmes propres au devenir lumineux de la relation de couple. Le couple est fait pour rendre conscient, et si cette conscience se déploie suffisamment, le bonheur légitime est au rendez-vous.

Les premiers thèmes ci-dessous concernent principalement les acquis que peuvent espérer les couples au travail pour la croissance de leur relation.

Ce qui précède ce travail conduisant idéalement vers ces acquis, comme par exemple les débuts de la relation (si essentiels), ou la tourmente généralement vécue dans la crise, ne sont pas exposés sur ce document, même si ces questions sont abordées dans les conférences, ateliers, groupes...

Les points ci-dessous ne sont évidemment pas exhaustifs, ils pointent simplement vers une dimension relationnelle empreinte de liberté, de bien-être et de paix.

- 1 Le couple a instauré une véritable écoute, silencieuse, respectueuse (quand l'un parle, l'autre a cessé de préparer la réponse avant que son tour de parole arrive).
- 2 Chacun des partenaires a cessé de penser pour l'autre, il questionne et reformule pour savoir ce qu'il en est.
- 3 Chacun des partenaires a suffisamment progressé intérieurement et personnellement pour être sincère et ouvert.
- 4 Le dialogue n'est plus une lutte pour convaincre, prouver, justifier, mais une recherche d'un chemin à l'unisson laissant les deux partenaires en paix.
- 5 Tous les jeux de pouvoir ont été éliminés.
- 6 Les territoires existentiels ne se menacent plus.
(La présence de l'autre, les mots de l'autre, ses habitudes, ses demandes, attentes, sa façon d'être au monde, etc., restent suffisamment souples pour que chacun puisse respirer, se détendre, et ne se sente ni intrusé, ni abandonné).
- 7 Chacun ressent le vertige de laisser l'autre libre. Ce moment de vide, s'il est devenu supportable, confirme que l'autre ne m'appartient et ne m'appartiendra jamais... Ce vide ressenti en présence de la liberté de l'autre témoigne de la fin de ma tendance fusionnelle permanente, de la fin de ma dépendance trop forte, d'une cohabitation de type « un avec » fluide.
- 8 Chacun peut conduire ses activités en présence de l'autre. (Par exemple elle ne se sent pas obligée de systématiquement cuisiner en sa présence, pour se laisser aller au repos...).
- 9 La confiance réciproque est installée, pourtant elle ne devient jamais certitude.
- 10 La sécurité ressentie est interne, pour chacun des deux partenaires, même si chacun peut continuer de participer à construire celle de l'autre par son intégrité et le respect des contrats explicitement construits. (Les deux partenaires se sentent bien, libre des contraintes et des demandes de réparation de l'autre).
- 11 Les postures sont symétriques à l'endroit du pouvoir, mais pas identiques. La singularité de chacun va jusqu'à l'accomplissement de la pleine différenciation, à nouveau objet de vertige dans la conscience d'une telle différence de l'autre (chacun s'autorise à être lui-même, sans éprouver la nécessité de se conformer).
- 12 Dans une perspective d'évolution de l'égo et du mental, il y a d'abord moi seul, ensuite il y a moi et l'autre (l'autre commence à exister pour moi), puis l'autre et moi (mon élan va d'abord aux soins vers l'autre, et ce n'est pas un sacrifice), avec au final l'autre (qui est devenu essentiel, je trouve le bonheur en rendant l'autre libre et heureux). Au troisième niveau, nous sommes déjà dans la lumière du couple... Le quatrième niveau est rarement atteint.
- 13 La négociation est la principale façon de gérer la différence.
- 14 Chacun des partenaires connaît ses fonctionnements, ceux de l'autre, ceux de la dyade.
- 15 La danse du couple est harmonieuse, évoluant entre les moments séparés, ceux côte à côte, et ceux plus éparpillés fusionnels.
- 16 Le couple a instauré « le manque de l'autre » plutôt que « le trop de l'autre ».
- 17 Le couple a parlé les valeurs, les projets, la visée, les besoins, les freins.
- 18 Le couple a vidé la relation de ses contentieux.
- 19 Le couple peut rester silencieux, en lien, en présence.
- 20 Chacun se sent exister un peu plus en présence de l'autre.



Groupe continu de Gestalt-thérapie

Animé par Richard JIMENEZ MORENO

Le Couple, entre Passion et Liberté

Le groupe continu se constitue lors des 3 premières séances.

Chaque rencontre dure 3 h, de 18 h à 21 h.

Le tarif est fixé à 50 € par personne et par séance.

Les personnes extérieures au cabinet peuvent être admises après un entretien avec le Gestalt-Thérapeute.

Voici les différentes dates pour l'année 2018-2019 :

- **Jeudi 27 septembre 2018**
- **Jeudi 25 octobre 2018**
- **Jeudi 29 novembre 2018**
- **Jeudi 20 décembre 2018**
- **Jeudi 17 janvier 2019**
- **Jeudi 14 février 2019**
- **Jeudi 14 mars 2019**
- **Jeudi 18 avril 2019**
- **Jeudi 23 mai 2019**
- **Jeudi 20 juin 2019**
- **Jeudi 18 juillet 2019**
- **Jeudi 12 septembre 2019**
- **Jeudi 17 octobre 2019**

Richard Jimenez Moreno

☎ 06 88 85 19 70

jimenez.richard@orange.fr

Le Grand Pavois

153, avenue Maurice Faure - 26000 VALENCE

www.gestalt-therapiedecouple.fr



Gestalt-Thérapie de Couple



Richard Jimenez Moreno

☎ 06 88 85 19 70

jimenez.richard@orange.fr

Le Grand Pavois
153, avenue Maurice Faure
26000 VALENCE

Siret 817 931 280 00017

Profil du thérapeute :

- **Analyste des liens du couple, de la famille et du groupe (APSYLIEN)**
- **Gestalt-thérapeute (Institut Grefor)**
- **Thérapeute systémique**
- **Superviseur formé à l'institut Grefor & chez UNDICI**
- **Thérapeute Transpersonnel**
- **Formateur, Théories et Pratiques du Yoga vers Soi (!'Adhyatma Yoga)**
 - Consultant en Management, RPS et Développement Personnel
 - Coach (DESU PARIS8 / UNDICI) de Dirigeant, de CODIR, d'Équipe, d'organisation et des RPS.
- Longue expérience de direction d'entreprise : DG, DV

www.gestalt-therapiedecouple.fr



Gestalt-Thérapie de Couple

www.aubesequivages.fr



www.autresrivagesdeletré.fr

GESTALT & VEDĀNTA

