

*Le Couple, point culminant de la rencontre de deux univers,
porte d'accès vers la paix et l'amour...*

Le Couple

Guérir, penser, parler, explorer son devenir...

Les 100 pièges
de la
relation de couple

&

Les 100 lois
qu'il faut connaître
pour les éviter

Conférences

Ateliers / Séminaires

Thérapies de Couple

Groupes Thérapeutiques

Formations Professionnelles

Supervision des Professionnels

La Dimension spirituelle du Couple

p. 2

A / Les Conférences

Approcher la question du couple, c'est tout d'abord la penser et la parler, avec d'autres, ensemble... Les conférences sont des lieux de rencontre, et aussi des espaces de dialogue, de partage avec le conférencier-thérapeute...

p. 3

B / Les Ateliers / Séminaires

Au cours desquels le thème du couple est exploré...
Questions/Réponses

p. 3

C / Les Thérapies de Couple

La thérapie de couple est probablement l'une des meilleures solutions pour le couple en difficulté, comme pour ceux qui veulent améliorer une relation déjà satisfaisante...
Connaissance de soi, de l'autre, ainsi que de la façon d'être ensemble, de « relationner » (le système couple)...

p. 3

D / Les Groupes Thérapeutiques

En prolongement de la thérapie de couple, il est particulièrement intéressant et pertinent d'envisager le travail en groupe continu...

p. 4

E / Les Formations Personnelles

Réussir son couple comporte deux versants : l'un thérapeutique, et c'est la thérapie de couple ; l'autre répond de la formation, de la connaissance des lois et du fonctionnement de la relation de couple.

p. 5

F / Les Formations Professionnelles

Les formations professionnelles concernent principalement les professionnels de l'accompagnement, tout comme ceux qui souhaitent le devenir...

p. 5

G / La Supervision des Professionnels

La supervision est un lieu d'exploration, d'expérimentation, d'apprentissage et de transmission...

p. 6

La Dimension Spirituelle du Couple

Le couple est le point culminant de la rencontre de deux mondes humains... Guérir le couple est en lien direct avec la transformation de chacun de ses membres...
Cette transformation est du même registre que celle rencontrée et convoitée dans nombre de voies spirituelles pratiques et pragmatiques (Hindouisme, Bouddhisme, Zen...)

A / Les conférences

Approcher la question du couple, c'est tout d'abord la penser et la parler, avec d'autres, ensemble...

Le couple est probablement l'un des espaces relationnels des plus en difficulté dans la période actuelle dans laquelle nous avons intérêt à explorer les questions humaines, politiques et sociales de façon systémique.

Les conférences sont des lieux de rencontre, et aussi des espaces de dialogue, de partage avec le conférencier-thérapeute.

L'objectif que se donne ces conférences est déjà de mettre en appétit sur ce thème si important, afin que chacun puisse imaginer un travail pour son propre couple, que ce travail soit thérapeutique ou de l'ordre d'une formation.

Ces conférences sont réalisables au sein de très nombreux organismes et institutions présents en Rhône-Alpes comme dans tout l'espace francophone dans un premier temps. Des propositions de rencontres seront affichées dans l'agenda du portail « autresrivagesdeletr.fr ». Toute autre proposition ou invitation sera étudiée.

B / Les ateliers / séminaires

Les ateliers et séminaires se répartissent globalement de la façon suivante :

Journées au cours
desquelles le thème
du couple est exploré

Week-ends au cours
desquels le thème du
couple est exploré

Séminaires/ateliers
de 3 à 5 jours

Groupes de rencontre
à fin d'information
et de formation sur
le thème du couple

C / Les thérapies de couple

Je reçois au Cabinet de Valence (26000) un grand nombre de couples et également de familles. Le travail que nous réalisons, en moyenne à raison de deux rendez-vous par mois de 1h30, s'articule autour des points suivants :

- Observation de la situation et apprentissage d'une communication saine et non violente,
- Exploration de l'interaction entre les deux membres du couple,
- Exploration et apprentissage de la relation humaine, de ses très nombreux pièges et des lois correspondantes qu'il est souhaitable de connaître, permettant de les éviter au mieux,
- Connaissance de soi, de l'autre, ainsi que de la façon d'être ensemble, de « relationner » (le système couple),
- Exploration personnelle des mécanismes de fond pour les deux membres du couple, ainsi que la rencontre et l'interaction de ces deux univers peu conscients,
- Exploration de l'histoire de la rencontre amoureuse, et de « comment elle s'intègre et advient » dans les deux histoires personnelles,
- Influence de la famille actuelle, de celles des origines (pour les deux partenaires),
- Exploration du système élargi sur 3 générations,
- Comment sortir de l'interaction négative et de la surenchère douloureuse ?
- Explorer le dévoilement, le « territoire de vérité »,
- Explorer et comprendre la vulnérabilité,
- Comment migrer de « l'un face à l'autre », à « l'un avec l'autre » et ensemble face au problème,
- Comment sortir de la demande de réparation,
- Discriminer entre ce qui peut être demandé et attendu de l'autre, et ce qui est de trop,
- Explorer et mieux définir les territoires existentiels et géographiques,
- Imaginer comment singulariser son couple pour le bonheur de chacun,
- Bien intégrer le rapport JE/NOUS,
- Apprendre à « danser la relation »,
- Etc.

D / Les groupes thérapeutiques

En prolongement de la thérapie de couple, il est particulièrement intéressant et pertinent d'envisager le travail en groupe continu. Ces groupes continus suivent un processus sur une année à raison d'un rendez-vous par mois, allant de 3 heures à une pleine journée selon les groupes.

Penser et explorer ces questions en groupe est très intéressant. L'expérience et la vision de chacun(e) apportent le terreau catalysant l'exploration des autres participants. Le couple en difficulté se sent tellement seul, et quelque fois même coupable, car les deux partenaires peuvent croire que « les autres » vont bien mieux, que les autres couples sont plus harmonieux.

Puis, un autre essentiel est que le modèle du couple que nous connaissons et dont nous avons hérité, ne semble plus totalement en adéquation avec les attentes des partenaires contemporains.

Il semblerait donc que chaque couple doive inventer une autre façon de vivre ensemble, de questionner ses croyances et représentations afin de bien sentir ses besoins et l'éventualité de les réaliser harmonieusement.

Ces rencontres thérapeutiques autour du thème du couple se déclinent de la façon suivante :

- Groupes thérapeutiques mixtes sur le thème du couple (ces groupes sont réservés aux personnes et non aux couples),
- Groupes thérapeutiques pour couples n'ayant pas encore commencé une thérapie (sélection après entretien),
- Groupes thérapeutiques pour couples déjà en thérapie, donc ayant déjà développé une connaissance suffisante (ces groupes sont exclusivement réservés aux couples ayant déjà intégré la complexité de leurs propres interactions).

E / Les formations personnelles

La thérapie de couple est probablement l'une des meilleurs solutions pour le couple en difficulté, comme pour ceux qui veulent améliorer une relation déjà satisfaisante. L'expérience montre tous les jours combien la formation aux lois de la communication, de la relation, des structures psychiques et familiales s'avère d'une aide très précieuse.

Se former sur le thème du couple, c'est :

- Explorer la question du hasard d'une rencontre ou de la loi de l'attractivité,
- Et si cette loi est à l'œuvre, « comment cela marche-t-elle ? »,
- Que se joue-t-il aux premiers instants de la relation ?
- Comprendre et assimiler les phases du couple,
- Quels types de contrats entre les deux partenaires s'établissent malgré eux ?
- Ces contrats concernent-ils deux personnes seulement, ou sont-ils en lien avec d'autres membres des familles, vivants ou décédés,
- Connaître les contrats implicites et les rendre explicites,
- Comprendre les lois de la communication (vitesse des dialogues, espace entre les paroles, utilisation du mode JE, pertinence du questionnement et du feedback, etc.),
- Connaître les bases de la communication selon les approches systémiques issues de l'Ecole de Palo Alto,
- Comprendre et connaître les fondements de sa structure psycho-organique propre et les conséquences dans la relation, et en particulier celle amoureuse,
- Développer cette même connaissance sur l'autre et sur la rencontre des deux mondes,
- Connaître l'important impact familial et celui transgénérationnel,
- Puis plus en lien avec la communication dans le couple, s'imprégner des boucles négatives et de celles positives,
- Explorer et définir pour soi et le couple, la question de la distance juste, ou encore des territoires, et enfin de la nécessité d'une danse bien définie et comprise par les deux partenaires,
- Comprendre le concept de « demande de réparation »,
- Comprendre et cerner ce qui peut être demandé à l'autre,
- Entrer au cœur de la relation, incluant les notions de fuite, d'étouffement, d'agressivité, de confrontation et de conflit,
- Bien comprendre le quatuor : Fusion / Arrachement / aliénation / traversée de la solitude,
- Explorer la notion de solitude comme espace de structuration interne,
- Explorer la notion des différences et la richesse qui en découle,
- Aborder la question sexuelle, en lien avec la question relationnelle,
- Comprendre les différences et similitudes homme/femme sur ce thème,
- Comprendre l'évolution possible de cette sexualité, de son plaisir, de son sens pour la relation,
- Oser parler ce thème dans le couple, et avec le thérapeute,
- Bien comprendre et connaître les outils permettant de sortir de la difficulté relationnelle,
- Apprendre à déjouer les boucles négatives,
- Explorer, connaître, assumer, dire, l'immense univers de nos besoins,
- Comprendre que le couple devra négocier sur la base de ces besoins respectifs,
- Apprendre à prendre appui sur ses propres émotions et autres vécus,
- Partager l'univers de ses représentations,
- S'entraîner au dévoilement, art essentiel de la résolution des difficultés de couple.
- Etc.

F / *Les formations professionnelles*

Les formations professionnelles concernent principalement les professionnels de l'accompagnement, tout comme ceux qui souhaitent le devenir. Ces formations se déroulent généralement sur 10 journées réparties sur une année (5x2 jours et/ou 2x5 jours).

Le nombre de participants par groupe de formation ne dépasse jamais 10/12 personnes, afin de garder une taille permettant la qualité recherchée en termes d'enseignement, d'acquisition des connaissances, d'ateliers pratiques et de réflexions/recherches.

SOMMAIRE TECHNIQUE : *(Pour les professionnels de l'accompagnement en formation)*

- | | |
|--|---|
| 1 - Paradigme déployé par le Gestalt-thérapeute | 8 - L'apport de la Pleine Conscience |
| 2 - La dimension systémique | 9 - L'apport de l'Intelligence Emotionnelle |
| 3 - La dimension analytique | 10 - La résolution des crises passe par la transformation des deux membres du couple |
| 4 - Différentes phases du couple | 11 - Tout est co-construit, le pire comme le meilleur |
| 5 - La loi de l'attraction, celle de la différence et de la complémentarité | 12 - L'art du dévoilement |
| 6 - Une mécanique qui dépasse l'entendement | 13 - Se montrer vulnérable conduit à la guérison et à beaucoup plus grand que soi |
| 7 - L'apport majeur de la Gestalt-thérapie | |

G / *La supervision des professionnels*

La supervision est un lieu d'exploration, d'expérimentation, d'apprentissage et de transmission :

La supervision des professionnels de l'accompagnement du couple et de la famille s'appuie sur des critères très voisins de la supervision des praticiens en psychothérapie, en coaching, etc.

Elle est le lieu d'expérimentation incontournable pour tout praticien souhaitant protéger ses patients, quelle que soit son expérience. Elle est ainsi l'hygiène vitale des professionnels concernés par l'exigence professionnelle, par le goût de la remise en question de ses savoir-faire et être, par la beauté de l'humilité qui se dégage dans le fait de montrer sa pratique.

- Elle s'appuie sur des exemples concrets et quotidiens du praticien (psycho praticien dans le cas présent)
- Elle ouvre une réflexion vers le fonctionnement professionnel de la discipline concernée et une meilleure gestion de ses exigences
- Elle vise l'amélioration des compétences professionnelles, dans un contexte donné, sur un fond éthique et déontologique suffisamment déterminé
- Elle se focalise sur la conscience du praticien, sur les actes qu'il pose et les stratégies qu'il à l'intention de conduire, sur l'engagement et la capacité à créer des liens avec les couples et les familles
- Elle vise le développement professionnel et l'acquisition de compétences psychosociales
- Elle aide le supervisé à prendre conscience de ses perceptions et émotions, ainsi que de ses croyances et de ses représentations
- Elle est un chemin de décodage de ses propres émotions, de celles des personnes accompagnées, de la problématique qui fait difficulté
- Elle est un chemin de « décollage » de ses représentations et de son vécu, conduisant vers des choix d'action inexistants auparavant
- Elle favorise l'intégration des expériences et des apports théoriques
- Elle est le lieu où s'élaborent des stratégies d'intervention, ainsi que l'apprentissage de nouvelles formulations
- La supervision se déroule sur une durée déterminée et rythmée par des séances régulières. Elle fait l'objet d'un contrat (voire d'un pacte) à établir en fonction des circonstances et des besoins du praticien.

Les séances de supervision sont proposées en séances individuelles de 1 h et de 2 h, en séances de petits groupes (4 à 6 personnes) sur 1 matinée, et en séances avec des groupes plus importants (6 à 10 personnes) sur 1 journée.

La fréquence des séances est fixée à raison d'une ou deux séances par mois selon les besoins du praticien.

L'agenda de ces événements est accessible sur le portail : autresrivagesdeletr.fr

La dimension spirituelle du couple

Le couple est le point culminant de la rencontre de deux mondes humains. La singularité, l'attrait mais aussi la difficulté de cette rencontre cristallisent dans le fait que les deux personnes entières, avec leur contexte et leur histoire propre, entrent en résonance complète. La complexité et la mécanique qui en résultent, atteignent des sommets, au regard de tous les autres types de relation.

La rencontre sera donc intense, offrant des potentiels de bonheur et nourrissant l'être tout entier. Fréquemment, elle sera également le lieu de toutes les souffrances et de toutes les déceptions.

Un travail est alors possible, profond, permettant d'espérer faire connaissance avec un tel lieu de réalisation humaine. Ce travail méthodique est l'occasion pour chacun des partenaires de vivre une croissance existentielle en traversant des contrées au-delà de toute thérapie. Guérir le couple est en lien direct avec la transformation de chacun de ses membres, et cette transformation est une aventure inoubliable... Elle prend corps dans chacun des instants de la vie, quelles qu'en soient les circonstances.

Vivre le couple est une forme moderne de spiritualité, tellement la transformation des partenaires est en lien direct avec le dépassement du mental et de l'égo. La maturité possible, que le couple propose d'atteindre à ceux qui désirent le porter vers une saine réalisation, présente le même visage de guérison et de libération que celui dont les chercheurs de vérités font l'expérience dans les voies non duelles de connaissance de Soi par exemple.

La psychothérapie de couple est à la croisée de la psychothérapie relationnelle, de la pratique de la Pleine Conscience, de la mise à jour des mécanismes et dysfonctionnements non encore conscients, de la découverte des besoins, des droits et des désirs légitimes, de la remise en question des croyances et représentations dépassées, de la connaissance de Soi permettant de cheminer vers d'autres paradigmes existentiels...

Un monde nouveau, d'autres rives, un premier et éternel matin...

« Laisse-toi couler en toi, laisse-toi sentir, ressentir, fais-toi ce cadeau d'être là, ou plus exactement ici, à vivre ce que tu es en train de vivre, sans vouloir autre chose, si tu peux, si tu veux... Renonce si tu peux à un ailleurs...

Viens, encore plus près, ressens le feu, la peur d'approcher, ressens, laisse-toi descendre doucement, je suis là, près de toi, pas à pas, d'instant en instant nous descendons ensemble, et ainsi sommes traversés de ces énergies de fond que nous fuyons si souvent, celles qui pourtant nous parlent, nous disent, nous racontent nos vies, les nouveaux chemins, nos histoires d'antan, nos espoirs et nos visions...

Endure doucement, autant que tu peux, pleure si cela vient, enfonce toi dans ce monde des profondeurs, en toi, et laisse tout ce qui émerge t'envahir, progressivement... Tu verras, peu à peu tu aimeras cela, car progressivement tu ressentiras l'air frais, le silence, la paix, l'espoir, la liberté... Ce chemin te fera traverser père et mère, vie et mort, joies et souffrances, et à un moment ou à un autre, tu échoueras sur une plage nouvelle, celle sur laquelle tu pourras marcher un matin en sifflotant... »

Richard JIMENEZ MORÉNO ——— ☎ **06 88 85 19 70**

jimenez.richard@orange.fr



PROFIL DU THÉRAPEUTE :

Richard JIMENEZ MORENO est Gestalt-thérapeute et Analyste de couple, de la famille, de la personne et du groupe. L'une de ses particularités est qu'il a construit un modèle s'appuyant sur la Gestalt-thérapie, mais aussi sur les Thérapies familiales Systémiques et celle Transpersonnelle.

C'est aussi sur sa vie personnelle qu'il fonde son expérience de penseur et de passeur de sens. Il explore lui-même en permanence la question du couple et son prolongement naturel vers d'autres dimensions, d'autres libertés... Il est co-fondateur d'une équipe de recherche, et est engagé au cœur d'une expérience non duelle de plusieurs décennies.

GESTALT-THÉRAPEUTE

THÉRAPEUTE SYSTÉMIQUE

THÉRAPEUTE TRANSPERSONNEL

SUPERVISEUR

ÉTUDIANT/FORMATEUR, THÉORIES ET PRATIQUES DE L'ADVAITA VEDANTA

● **Le Grand Pavois - 153, avenue Maurice Faure - 26000 Valence** ●

www.aubesequivages.fr

www.gestalt-therapiedecouple.fr

www.autresrivagesdeletre.fr



Gestalt-Thérapie de Couple

