

Groupe mensuel

Animé par Richard JIMENEZ MORENO

Gestalt-thérapeute de couple et de la famille

Le lumineux destin du Couple

*Avant,
pendant
et après
la tourmente*



Gestalt-Thérapie de Couple

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'INTERCULTURALITE.**

**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.

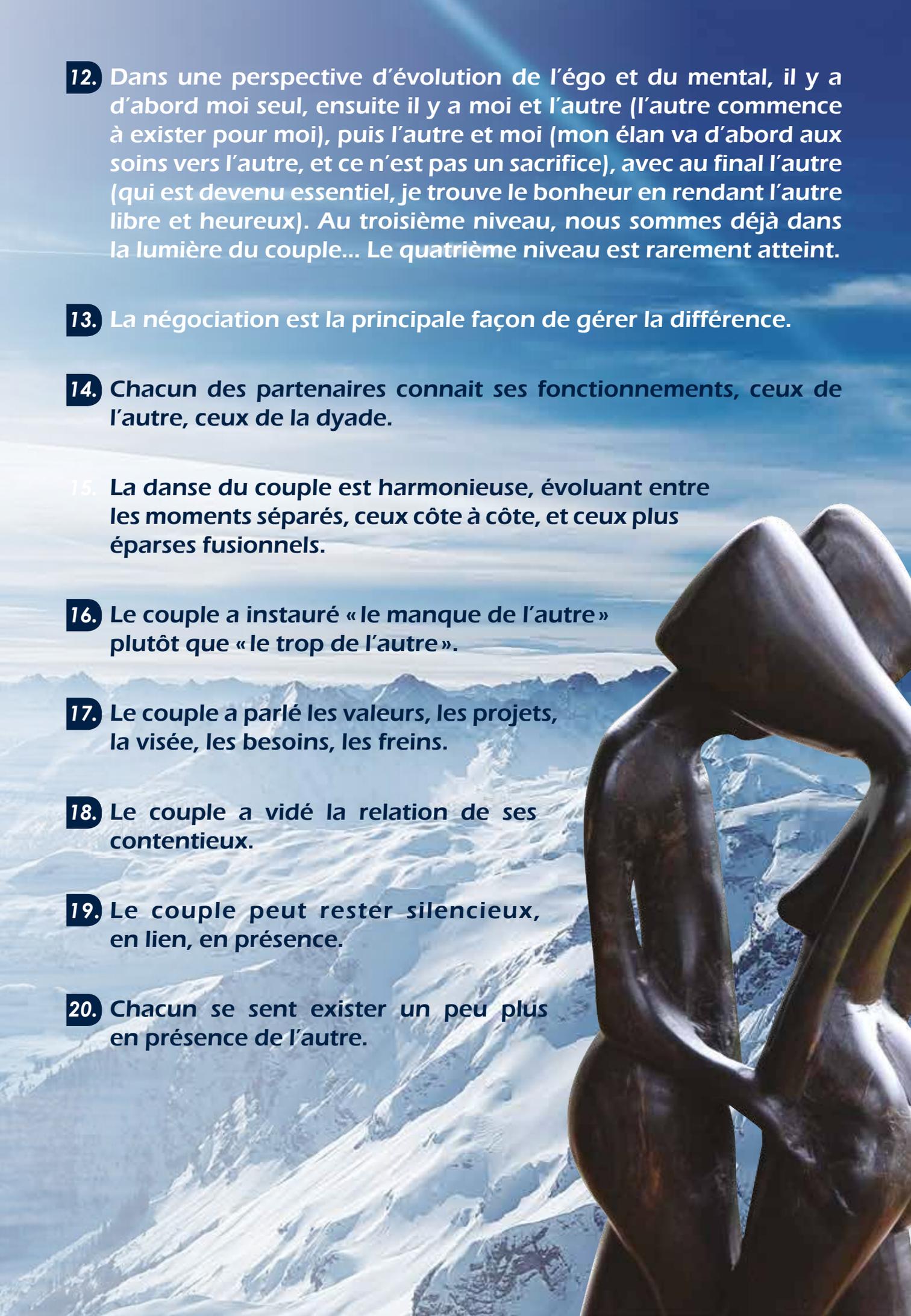
8. Chacun peut conduire ses activités en présence de l'autre. (Par exemple elle ne se sent pas obligée de systématiquement cuisiner en sa présence, pour se laisser aller au repos...).

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 éparses 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 d'exploration sur le thème : *Le lumineux destin du couple*

Animé par Richard JIMENEZ MORENO

Gestalt-thérapeute de couple et de la famille

→ 1^{er} GROUPE

- Mardi **26 septembre** 2017 : de 18h à 21 h
- Mardi **24 octobre** 2017 : de 18h à 21 h
- Mardi **21 novembre** 2017 : de 18h à 21 h
- Mardi **19 décembre** 2017 : de 18h à 21 h

Tarif : 45€ par personne par séance de 3h

Les couples qui souhaitent participer ensemble sont invités à rejoindre le 2^e groupe.

**RÉSERVÉ
AUX PERSONNES
VENANT
INDIVIDUELLEMENT**

→ 2^e GROUPE

- Vendredi **29 septembre** 2017 : de 18h à 21 h
- Vendredi **27 octobre** 2017 : de 18h à 21 h
- Vendredi **24 novembre** 2017 : de 18h à 21 h
- Mercredi **20 décembre** 2017 : de 18h à 21 h

Tarif : 60€ par couple par séance de 3h

Les couples qui souhaitent participer chacun séparément sont invités à rejoindre le 1^{er} groupe.

**RÉSERVÉ
AUX COUPLES**



« 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 -  Thérapie du Couple et de la Famille



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.autresrivagesdeletr.fr



Gestalt-Thérapie de Couple

