



*En couple depuis longtemps ou fraîchement rencontrés, vous manquez d'épanouissement dans votre relation, traversez un passage conflictuel ou aspirez simplement à faire évoluer votre Amour ? Découvrez nos clés pour cultiver l'équilibre amoureux au quotidien et potentialiser votre couple en puissant vecteur d'expansion.*

*Par Claude Luy | février.23*

## ***L'art d'aimer***

Loin de chercher à dissenter les fondements de l'Amour ou la définition du couple épanoui, nous aspirons à partager à travers cette nouvelle lettre d'inspiration, des réflexions et des expériences personnelles qui ont contribué à l'épanouissement de notre propre relation et dont nous sommes convaincus des bienfaits pour l'équilibre amoureux. En d'autres mots, il n'est pas question ici d'imposer une pensée sur ce qu'est l'Amour au sein du couple mais de vous aider à mettre en lumière ce qu'il représente intimement pour vous :

**Quelle est votre définition de l'Amour ? À quelles valeurs profondes l'assimiler-vous ? Et comment cultivez-vous ces valeurs au sein de votre couple ?**

En ce qui nous concerne, nous sommes habités par la conviction que **l'Amour est un art** qui s'apprend et s'entretient au quotidien. Pour celles et ceux qui nous connaissent, vous savez que nous sommes en couple depuis 15 ans et que nous travaillons ensemble au sein de notre entreprise. Et bien que notre relation soit ponctuellement challengée par la routine du quotidien, les défis de l'entrepreneuriat et les épreuves de la vie, elle en est que plus intense et joyeuse qu'autrefois.

Notre secret ? Rester conscients en tout temps que nous sommes des **"apprentis amoureux"** et que lorsque nous pensons toucher du doigt "la maîtrise en art amoureux", nous sommes en fait qu'au début d'un nouvel apprentissage 😊. Cela étant, c'est très spontanément que nous vous livrons aujourd'hui, sans tabou et sans prétention, les enseignements les plus transformateurs qu'il nous a été donné d'intégrer jusqu'ici, ainsi que les principaux outils, pratiques et inspirations que nous cultivons au quotidien pour enchanter notre couple.

## ***Nos clés d'épanouissement amoureux***

### ***# la pratique de la communication non violente (CNV)***

S'il paraît évident qu'une bonne communication fait partie des piliers fondamentaux d'une relation saine et épanouissante, la CNV en est LA base. En tout cas, en ce qui nous concerne, la rencontre avec cette approche

singulière a été un **véritable déclic** ! Formalisée dans les années 60 par *Marshall B. Rosenberg*, docteur en psychologie appliquée, la CNV repose sur une pratique du langage qui vise à renforcer notre empathie et notre bienveillance. Elle invite à cultiver une vision différente de l'amour à travers l'expression de ses propres besoins. **En étant connecté.e avec ce qui est vibrant en soi, on assume la responsabilité de ses besoins profonds sans attendre de l'autre.** Il s'agit ainsi d'apprendre à partager avec l'autre ses ressentis et ses besoins avec l'unique intention de donner accès à ce qui est essentiel en soi et pour soi.

Par où commencer ? Par reconnaître que **je suis seul.e responsable de mon bonheur** et qu'il m'incombe de prendre soin de mes besoins. En ce qui nous concerne, le debrief et l'analyse constructive de nos situations conflictuelles - évidemment "post-crise", une fois les émotions retombées 😊 - nous as beaucoup aidé. Cela permet : **1. d'identifier le besoin non-assouvi** (souvent inconscient) à l'origine du conflit et d'en reprendre la responsabilité et : **2. de libérer la charge négative émotionnelle liée à la dispute** (qui bien souvent peut faire résonance avec une blessure de l'enfant intérieur).

Concrètement, formulez vos phrases par **"je"** en prenant soin d'énoncer vos ressentis et vos besoins vis-à-vis de la situation. Exemple : "Nous avons rendez-vous à 19h pour souper et tu es arrivé à 19h20. Je suis contrarié.e parce que j'ai besoin de ponctualité pour organiser le repas. Aussi, je te demande à l'avenir de m'informer de tout retard potentiel afin que je puisse m'adapter en conséquence" plutôt que "t'es toujours en retard, ça commence vraiment à me saouler". Vous voyez la différence ?

**Pour aller plus loin**, nous vous recommandons chaleureusement la lecture des livres de *Marshall B. Rosenberg* et notamment "Être vraiment soi, aimer pleinement l'autre" aux éditions Jouvence ainsi que les stages de CNV proposés par [cnvsuisse.ch](http://cnvsuisse.ch).

## **# l'ouverture a une sexualité sacrée**

Si il est communément admis que la sexualité occupe une place importante dans l'équilibre du couple, il est également supposé que vivre une sexualité nourrissante et épanouie est une science innée pour chacun.e d'entre nous. Eh bien, notre expérience nous a montré que **créer une relation harmonieuse avec un.e partenaire d'amour s'apprend**, sans quoi le couple risque de stagner dans une sexualité conventionnelle, mécanique et ennuyeuse avec le temps.

Pour parler plus personnellement, si nous avons rapidement recherché à faire évoluer notre sexualité vers des rapports plus épanouissants à travers différentes approches telles que le "*tantra*" ou le "*slow sex*", c'est le souhait de nous orienter vers un **mode de contraception naturel** qui nous a littéralement ouverts à d'autres dimensions, et notamment la découverte de la "*symptothermie*". Bien plus qu'une méthode, la sympto nous a ouvert à une nouvelle philosophie de l'intime, basée sur les rythmes de mon cycle. En effet, la connaissance de mon corps, de ses rythmes et de leurs influences sur mes états d'être, mes envies et mes émotions a révolutionné notre manière de faire l'amour : une **sexualité consciente**, qui invite à honorer le corps comme un temple où la connexion entre le cœur et le sexe révèlent les potentiels extatiques.

Parmi les nombreux ouvrages et stages qui ont nourri et qui continuent d'inspirer notre intimité, nous avons sélectionné pour vous ici, ceux qui ont été les plus transformateurs et notamment : **1.** le livre "*se parler au cœur du sexe*" d' Ajanta et Serge Vidal-Graf aux éditions Jouvence **2.** "*le slow sex*" d'Anne et Jean-François Descombes aux éditions Marabout **3.** et "*Cœur et Sexe enfin réconciliés*" de Jean-Philippe Ruelle et Julie Tremblay aux éditions Le Courrier du Livre **4.** l'apprentissage de la symptothermie en couple auprès d'une conseillère de la fondation Symptotherm via [www.sympto.org](http://www.sympto.org) **5.** et les stages de Maeva Poornima et plus particulièrement, "*Kama*" pour les couples via son site [www.maevapoornima.com](http://www.maevapoornima.com).

***" créer une relation harmonieuse avec un.e partenaire d'amour s'apprend "***

## **# les retraites introspectives**

S'octroyer du temps rien que pour le couple. Entendez-bien, je ne parle pas ici de vacances récréatives ou de stages de développement personnel mais bien **d'une plongée introspective dans les profondeurs du couple** pour aller connecter ce qui est vibrant et sonder ce qui a besoin d'évoluer, d'être transformé ou lâché.

La première retraite de ce type que nous avons expérimentée remonte à 2011. Totalemment coupés du monde dans une forêt des Pyrénées sans connexion numérique, sans TV ni quelconque possibilité de "s'anesthésier", nous avons simplement profité de **"l'Être ensemble"**.

Peu importe la durée et la forme que peut prendre une telle immersion, il s'agit d'**un espace privilégié où partager ses ressentis et ses préoccupations**, échanger sur ses souhaits d'évolution individuels pour s'assurer qu'ils soient cohérents avec les aspirations du couple, définir ou redéfinir des valeurs communes, fixer ensemble des objectifs de vie, faire un bilan objectif des habitudes de chacun qui peuvent peser sur l'harmonie de la relation, méditer sur des questionnements profonds de l'Existence, unir ses corps dans la lenteur et la pleine présence, se regarder, se toucher, se masser, danser, jouer, ...

De tout ce que nous partageons dans cette lettre, je pense que ces temps de retraites font partie des expériences les plus **transformatrices**. S'abandonner pleinement à l'autre sans filtre ni retenue et définir ensemble consciemment les visions de la relation sont profondément révélateurs pour le couple. Si nous avons inscrit aujourd'hui la retraite introspective au rang d'une tradition lors des fêtes de fin d'année, nous avons à cœur de nous octroyer trimestriellement une journée "PDS" pour faire un bilan intermédiaire et réévaluer si notre relation est toujours bien alignée avec nos aspirations profondes.

**Nos conseils pour une retraite réussie** : 1. prendre du recul : s'extirper du quotidien et des habitudes est indispensable ! Nous apprécions en général une location isolée en Airbnb 2. emporter avec soi des feuilles de papier ou un bloc-notes dédié au couple ainsi que des stylos : écrire ensemble vos prises de conscience et vos intentions à l'issue de la retraite vous assurera de pouvoir les suivre 3. prévoir une huile de massage et quelques outils rituels (tels que les Parfums d'Éveil 😊) pour vos pratiques érotiques 4. ne rien prévoir et lâcher-prise pour surtout ne pas générer d'attentes !

## ***# la pratique des rituels***

Dans la continuité de s'octroyer des espaces de qualité, les rituels, quels qu'ils soient, sont une manière de **célébrer et d'accompagner l'expansion du couple**. Ils permettent d'une part de nettoyer et de décharger ce qui pourrait entraver à l'harmonie de la relation et d'autre part d'impulser le renouveau auquel le couple aspire.

Si vous connaissez déjà Parfum d'Éveil, vous savez combien cette dimension du rituel est fondamentale à notre approche de soin. Le rituel **ouvre un espace sacré qui relie le corps, le cœur et l'esprit** pour accéder à son pouvoir créateur et manifester le changement. C'est une manière de réenchanter son existence et d'amener du sens et de la magie dans son quotidien pour avancer avec engagement et présence vers sa destinée.

Pour vous aider sur ce chemin, c'est avec joie que nous vous partageons ici un rituel qui nous anime profondément et que nous avons l'habitude de pratiquer lorsque, aspirés par la routine du quotidien, nous avons l'impression de manquer de connexion. Nous avons baptisé ce rituel "L'Union Sacrée". Téléchargez-le sur notre site [www.parfumdeveil.ch](http://www.parfumdeveil.ch).

## ***# le cheminement personnel et l'estime de soi***

Comment attendre de l'autre qu'il nous aime si **on ne s'aime pas soi-même** ? Beaucoup de couples se heurtent à des difficultés relationnelles en étant persuadé que le problème vient de l'autre alors qu'il vient en fait de soi. Il est simple et rapide de faire le test : extraites de l'échelle d'évaluation de "Rosenberg"<sup>1</sup>, **mesurez votre estime personnelle** en évaluant les affirmations ci-dessous de 1 à 10, 1 étant tout à fait faux et 10 étant tout à fait vrai.

1. je sens beaucoup de raisons d'être fier.ère de moi
2. j'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même
3. je pense que je possède un certain nombre de belles qualités
4. dans l'ensemble, je suis satisfait.e de moi
5. je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens

Comptabilisez votre score. Si la totalité de vos points est inférieure à 25, **il se pourrait que votre estime de vous soit fragile et qu'elle puisse impacter l'harmonie de votre couple**. Aussi, si vous avez l'impression d'éprouver des difficultés à vous épanouir dans votre relation, il pourrait être intéressant d'évaluer la possibilité

d'entamer une démarche personnelle pour la renforcer.

En cas de souhait de votre part de démarrer un tel processus, nous vous encourageons chaleureusement à **en parler avec votre conjoint.e** et à lui faire part de vos besoins pour vous sentir soutenu.e dans cette démarche. Sa bienveillance et sa considération vous sera d'un précieux soutien. Souvenez-vous, que c'est en partageant avec l'autre vos ressentis que vous lui donnerez accès à ce qui est essentiel pour vous.

## *Confessions d'amoureux*

Célébrez ! Le couple est un espace d'évolution incroyable. Si nous avons partagé ici, à cœur ouvert, les principaux piliers de notre relation et les expériences les plus transformatrices qui nous ont permis d'être le couple que nous sommes aujourd'hui, nous vous encourageons à trouver et **cultiver vos propres piliers**. Nous espérons que ce partage d'expériences, vous amènera de nouveaux éclairages pour cultiver une relation harmonieuse avec votre partenaire d'Amour et qu'il vous donnera l'élan de réenchanter votre couple en résonnance avec votre propre histoire et vos valeurs profondes.

Belle ascension vers vous-mêmes (vous m'aime) ♥.

<sup>1</sup> mis au point en 1965 par Morris Rosenberg, l'échelle de Rosenberg est le test le plus pratiqué pour évaluer l'estime de soi.

### **Pour nous suivre**

Sur notre espace blog : <https://www.parfumdeveil.ch/content/80-la-lettre-d-inspiration>

Sur Instagram : <https://www.instagram.com/parfumdeveil/>

Sur Facebook : <https://www.facebook.com/parfumdeveil.ch>

Sur YouTube : <https://www.youtube.com/@parfumdeveil>