Bonjour Sophie, bonjour Patricia, alors on est là pour un sujet vraiment important et qui me semble être au nœud de la problématique, c'est la question du couple et plus précisément la gouvernance au sein du couple. Oui, j'ai cru comprendre en investissement que pas mal de femmes, c'est notre public, pas mal de femmes qui voudraient s'impliquer dans le changement sociétal, dans la transition écologique. Faire un geste pour la planète. Pour résumer, la chose qui voudrait le faire?

Sont incapables, sont empêchés de le faire parce que pèse sur elle pèse sur leurs épaules la charge mentale qu'on a identifié comme la charge mentale, la charge mentale. C'est grand résumé le fait de devoir penser à tout pour tout le monde, de tout organiser et orchestrer. Alors, toi, tu es conseillère conjugale et familiale. Et avec toi, on va prendre le temps de dexplorer la question en profondeur pour tenter de comprendre d'où ça vient et surtout pour tenter d'apporter des éléments de solution.

Des pistes de solution. Cette matière aussi vaudrait bien 40 heures de cours et on est parti pour une bonne heure, tout simplement.

J'espère avec toi ouvrir des portes et indiquer qu'il y a de l'espoir et qu'on peut faire quelque chose. Certainement. Alors, on va commencer par voir d'où ça vient, cette charge mentale douée, ce qu'elle vient. Je pense qu'on peut, en analysant un petit peu la société et l'évolution de la société, observer qu'on vient de la domination masculine, qu'on vient de rôles déterminés au sein du couple. Faut se souvenir du fameux manuel de ce fameux manuel des années 60 pour l'éducation des femmes.

Je ne sais pas si tu connais. C'est merveilleux a observer. Il faut vraiment aller le retrouver et le lire. Donc c'est vraiment un mode d'emploi d'être la femme au sein du foyer. Ce manuel, ce manuel? Oui, oui. Et qu'est ce qu'il raconte à Laurent? Absorbaient en substance. Notamment, il donne les indications de comment la femme va se comporter au sein de son foyer, au sein de son ménage et surtout, vis à vis de son mari.

Donc, elle devait prévoir d'être jolie pour son retour, d'avoir le repas qui était prêt sur la table parce que monsieur avait beaucoup travaillé, était très fatiguée et que c'était son rôle. De toute façon, c'était c'était son rôle et à l'époque, ça n'a pas tellement posé de problème parce que c'était inscrit comme ça. C'était son rôle, c'était de le seconder, c'était de le seconder et c'était de s'y soumettre. Donc, il y a aussi des indications pour se soumettre à la volonté de son mari, notamment sexuellement.

Même dans ce manuel, on indique l'attitude qu'elle doit avoir sexuellement vis à vis de son mari. Donc, on sent bien cette doudoune Daunou provenant de cette domination, de cette soumission qui avait certainement un sens à ce moment là. Aujourd'hui, évidemment, on n'est plus là dedans. Ça a changé. C'est passé par la révolution industrielle, passée par plein de choses, qui a fait que les femmes ont pris leur indépendance. Elles ont voulu changer les choses, elles ont voulu aller travailler, sortir de la maison.

Et ça, c'est et ça s'est fait. Et donc aujourd'hui, on est. On est peut être dans une situation où la femme a beaucoup de choses sur ses épaules parce qu'on est certainement dans une évolution vers plus d'équilibre. Et là, on est dans une évolution. On est dans un moment où ce n'est pas très équilibré. Certaines formes d'abus, tu as dit la révolution industrielle, tu voulais dire la révolution féministe? À mon avis, oui, mais 68 le choc.

Tous ces changements là, le fait qu'elle, quelle qu'elle qu'elle ait, qu'elle ait des droits et des choix.

Par ailleurs, ce manuel que tu evoqué, tu disais on prescrivait aux femmes comment se comporter. Ce n'était pas très difficile pour elles d'accepter ces règles là parce avaient été conditionnés et éduqués comme ça. Voilà donc, on constate que l'éducation joue un rôle primordial dans ce genre de conditionnement.

Évidemment, quand je compare à certaines cultures encore aujourd'hui, le fait de ne pas voir le fait de suivre un modèle déterminé et défini est très, très rassurant. C'est sécurisant et sécurisant. Donc, on peut on peut on se référer à ce modèle? C'est comme ça que je dois être là et c'est facile parce que je suis le modèle de maman. Je suis le modèle de ma tante ou de ma grand mère, etc. Voilà, je ne me pose pas de questions, mais avec l'avènement du choix, on doit se poser énormément de questions, puis choisir sa vie.

Ce que je veux faire des enfants? Est ce que je peux en faire? Est ce que je veux travailler? Est ce que je veux rester à la maison? C'est plus compliqué et la question de la conformité se pose quand même parce que les femmes ou les personnes en général qui choisissent de déroger au modèle et de s'embarquer dans une nouvelle voie qui est en principe lié à l'écoute de qui je suis, elle va de pair avec la mise en cause du modèle collectif ou du modèle du clan, et donc le risque en dérogeant au modèle.

Le risque d'être jugé et de cesser d'être aimé.

Et là, il y a aussi une étude sociologique de Kaufmann sur la femme seule et le prince charmant qui est vraiment intéressante et qui parle du doigt accusateur de la société. Toi, femme, tu as 40 ans, tu n'as pas fait d'enfants, mais qu'est ce que c'est que ça? Donc, la femme est encore soumise aujourd'hui au doigt accusateur de la société.

Et ça, ça parlera beaucoup de femmes qui n'ont pas d'enfants qui n'en veulent pas. Toute relative, ce genre, si tu vas finalement. C'est un choix. Et ce choix là, il est arrivé à ce moment là. Donc avant, il fallait, la femme était et était programmé et voué à fonder une famille, bien sûr. Et dans certaines sociétés, encore aujourd'hui, la femme est éjecté de la famille si elle est stérile, par exemple parce qu'elle ne peut pas servir à la procréation.

Oui, on rencontre ça encore, par exemple dans le Maghreb. Oui, bien sûr. Oui, alors cette. Qui pèse sur les épaules des femmes au sein de la famille. Elles confinent au burn out maternel. Oui, parce qu'en plus, je te parlerde aussi du doigt accusateur et du regard de la société dans cette société de l'individualisme aussi. On attend de nous d'être, d'être performant dans tous les domaines. Donc, on doit être performant au travail, performante en tant que mère performante pour garder son souffle, son, son environnement, son, son foyer en ordre performante.

Aulis performante dans tous les cas dans tous les domaines, et donc ça met une pression énorme sur la femme. En plus, elle doit être belle, mince, désirable, désirable. Elle sait beaucoup trop et donc on en arrive à se burnotte.

En quoi ça consiste? Le burn out maternel. Je pense que c'est un regard sur soi. Je ne suis pas capable et je mets fondre. J'ai perdu mes repères, mais ce sont des repères internes comblés. A ce moment là, et ça qui est terrible parce qu'on ne sait plus qui on est, oui, et en actes quotidiens, ça se traduit comment on a? On a peur. Ça peut. Ça peut partir sur une dépression, par exemple.

C'est un effondrement. C'est donc ça peut être une grosse fatigue, un ras le bol. On voit des femmes qui quittent leur foyer, qui partent du jour au lendemain en laissant tout derrière lui et qui ne supportent plus leurs enfants, notamment.

Voilà qui sont là, qui sont énervés contre leurs enfants constamment. Et oui, tout est tout devient insupportable à vivre.

Et du coup, ça entraîne les femmes dans une spirale. Parce que parmi les grosses émotions propres aux femmes, je dirais bien il y a la honte et la culpabilité. Oui, donc, tu entres dans cette spirale affreux qui consiste à ne pas supporter la situation parce que tu ne t'écoutes pas. Oui, et ça génère la honte d'abandonner ses enfants, finalement, de ne pas être à la hauteur en tant que mère, exactement.

Et parfois aussi, ce qui est ce qui est pas entendu ou pas compris par toute la famille. Elles peuvent aussi être très fort critiquées par leurs mères, par leur temps, par leurs pairs. Où elles BRF, donc. Donc, ça peut être vraiment perturbant si elles ne vont pas chercher de l'aide, si elles ne sont pas entendues comme étant avec bienveillance, comme étant tout à fait juste. C'est juste dans ce qu'elles vivent. C'est juste de s'effondrer parce que c'est injuste de porter autant.

Et donc, et donc personne ne superwoman. Et il y avait un livre dans les années 80 qui s'appelait Le ras le bol des super woman, qui était écrit par une journaliste, était merveilleusement bien fait parce qu'elle d'écrous décortiquait aussi tous ces domaines de surcharge. La femme a pris ça, la femme a appris ça, la femme a pris ça, la femme a pris ça et là, maintenant, elle n'en peut plus.

Elle en a ras le bol. Elle en a ras le bol. Elle n'en peut plus. Et c'est notamment aussi lié au modèle que c'est notamment lié aussi au fait que le modèle de la famille a évolué. Sous la pression, sous l'influence d'une série de facteurs, notamment le fait que les enfants ont aujourd'hui beaucoup plus d'enfants sont désirés du fait qu'on a la contraception et que avant, il n'y a pas si longtemps que ça et ça existe encore dans d'autres contrées.

L'enfant est éduqué par le clan.

Oui, c'est vrai, il y a ça et il y a aussi. L'enfant a été éduqué par le clan, donc ça veut dire que si la maman n'est pas trop disponible ou très fatiguée, elle a le droit de se reposer. La tante, l'amie, la grand mère va prendre en charge. On le voit encore d'ailleurs, notamment en Algérie. On voit ça très fort. Le bébé passe de bras en bras. Il est tout le temps porté, cet enfant.

Mais dans une société où il y a juste la maman qui est là, elle est toute seule face à tout ça et donc elle peut vivre de grandes souffrances quand elle en a ras le bol vers qui elle se tourne. Là, c'est donc donc elle, donc elle peut en vouloir à cet enfant, elle peut en vouloir. On change vraiment les rapports humains dans ce cas là, oui, il y a ça. Et alors, il y a aussi le fait.

Mais on est passé, en tout cas. Entre temps, on a glissé vers le modèle de la famille nucléaire et maintenant, on est plutôt dans le modèle de la famille monoparentale.

Et aussi le fait que la société de l'individualisme Chouffe, que c'est intéressant aussi par rapport à la charge mentale, c'est que aujourd'hui, quand on met au monde un enfant, on a un réel projet individuel pour cet enfant qui fait qu'on investit, on surinvesti ses enfants et ces enfants là. Il a un agenda de ministre. Oui, il a plein d'activités parce qu'il faut développer son sens artistique. Il faut développer son sens social et que c'est probablement un haut potentiel.

Voilà. Et on en a de plus en plus. S'il y a des enfants comme ça aujourd'hui qui sont qui sont développés alors qu'avant, tout le monde se chargeait d'une partie de son éducation. Aujourd'hui, tout ça repose sur l'unique personne ou le couple Rental.

D'ailleurs, en tant que en tant que grand mère ou en tant que voisine pour aller plus loin, mais en même temps que grand mère, tu retiens ce que tu pourrais dire tellement tu ne veux pas offusquer les parents, la mère en particulier? Tout à fait. Donc, les mamans elles mêmes ne tolèrent plus aucune remarque.

Souvent, oui, oui, sans doute que l'image de devoir être parfaite ne supporte pas d'être mise en question. À partir du moment où je fais tout pour mes enfants, je fais tout pour mon mari, je fais, je suis parfaite. Ne me dites pas que je suis autrement. Voilà donc. Et donc, il y a aussi de ça dans l'effondrement. C'est qu'à un moment donné, et pour se rendre compte qu'on n'est pas capable de tout gérer, mais on n'ose plus demander de l'aide puisqu'on a dit à tout le monde que tout allait bien et que tout était parfait.

Voilà donc, il y a ce mythe de la femme parfaite qui est quand même très, très prégnant. Tout à fait.

Oui, et je parle du doigt accusateur de la société. Mais si tu n'es pas parfaite, qui es tu alors qu'on doit? On doit pouvoir refaire renégociées. Je trouve une énorme bienveillance, une énorme. Un âne est un énorme amour pour soi et pour et pour le fait que si on n'est pas parfait, si on manque de quelque chose ou si on ne sait pas le faire, ce n'est pas grave. Oui, donc, tu poile quelque chose d'essentiel, c'est la bienveillance dans son rapport à soi.

Pour commencer, T'as fait l'amour des autres passe d'abord par l'amour de soi. C'est essentiel. Si on est rempli, on s'est donné aux autres. Si on évite, on ne sait rien donner. Et la femme qui est en plein burnotte materner est vide. Elle était vidée de son essence et donc elle s'est plus donné.

Alors, Sophie, on joue des rôles. Les hommes comme les femmes jouent des rôles et ce sont des rôles qu'on nous a appris. Oui, qu'on nous a appris. Même des bébés, des tout petits bébés. Je me rappelle avoir lu un livre qui m'a réellement marqué. C'est sous le signe du lien de Boris Cyrulnik, dans lequel il expliquait que les petits bébés dès la maternité, hormis le fait qu'on les habits de couleur différente. Traditionnellement, je ne sais pas si c'est encore le cas maintenant, mais Cyrulnik disait que même les infirmières babille différemment avec les garçons.

Avec les filles. Exactement.

Je pense que c'est vrai que dans l'accueil du bébé, déjà, il y a. Il y a des stéréotypes qui peuvent entrer en jeu. Le père Kiki, qui découvre son fils et qui lui dit Tu seras un homme, mon fils avec une voix de mâle, détermine déjà plein de choses. La maman ne fait pas. Tu seras un homme super sensible, mon enfant, vis à vis de son fils. On ne voit pas encore ça partout et donc on a déjà des dès la naissance.

Certainement des attitudes pré qui prédestine à certains rôles. Et ça. C'est important de remettre en question, par rapport notamment à la charge mentale de la future fille qui est en train de naître d'une future femme qui est en train de se développer. Et donc donc voilà, ça, c'est bien de remettre en question, je pense. C'est cette question, tu parlais des genres, mais la question des genres, c'est une question qui joue énormément dans l'éducation, mais de façon globale dans toute la société.

Je crois aussi par rapport à la compétition et donc c'est encore plus fort chez les garçons, je pense. La compétition va chez les femmes. C'est le fait d'être parfaite chez les garçons. Elle peut être probalement le fait d'être le plus fort, le plus puissant.

Ce qu'il faut souligner ici aussi, c'est qu'il y a un formatage des deux côtés. Autant chez les hommes que chez les femmes, et que ce formatage y passe par l'éducation. Alors, je voudrais préciser ceci, c'est que certaines personnes un peu rebelles disent oui. l'Éducation, c'est du formatage, avec l'idée peut être de rejeter l'éducation ou de laisser grandir l'enfant le plus librement possible. Mais l'éducation, c'est du formatage et c'est un formatage nécessaire, notamment pour socialiser la personne, notamment pour lui inculquer les codes sociaux, les codes du vivre ensemble, parce qu'on a besoin les uns des autres.

Et d'ailleurs, rappelle toi. J'ai été suivre un cours de Boris Cyrulnik au mois de mars, à trois jours, et il disait quelqu'un à qui on n'a pas inculqué ces codes sociaux ou les codes en général. C'est une personne qui va devenir anémique. Donc, une personne sans normes, sans règles, sans références. Une personne qui ne saura pas s'insérer dans la société, dans son groupe social et une personne qui va entrer dans la pathologie mentale. Carrément tout à fait.

Donc, il ne faut pas non plus rejeter les Rochelais d'éducation. Tu fais bien de nuancer. Moi, je parle de par rapport à l'éducation, de stéréotypes de genre. Mais le cadrage est essentiel. Le cadre de la société, c'est la sécurité de la personne et des autres. Et donc, effectivement, quand je parle d'éducation, je pense qu'il faudrait plus axer la ligne. L'idée sur le fait que il y a des savoirs, être à apprendre pour notre société dès la maternelle.

Peut être même pas comment on peut la l'instaurer au niveau de la famille, mais on peut l'instaurer par les parents. De toutes façons, les modèles et les l'imprégnation. Mais c'est important de revisiter la façon dont on élève les enfants de façon plus aplanis. Oui, et donc c'est important. Cette notion de modèle est importante. On ne dira jamais assez que la pédagogie par l'exemple, c'est la meilleure que les parents doivent incarner d'abord, et que le message passera bien plus par la modélisation que l'enfant au père rassure ses parents que par des injonctions.

Qu'on donnera l'exemple, c'est nous. Donc, si on est des êtres respectueux entre nous, si on arrive à mettre des choses en place de façon saine et de façon naturelle, naturellement bonne ou bienveillant, bienveillante, nos enfants vont l'apprendre, nos enfants vont le voir. Et ça, ça se passe dans toutes les étapes de nos vies. Ça peut être dans un divorce qui se passe bien aussi. Par exemple, tu vois ça peut être actent à toutes les étapes, à toutes les difficultés que la famille va rencontrer ou que le couple va rencontrer.

L'enfant va observer comment les adultes vont, vont s'en sortir et ils veulent imprégner ça. Et quand je parlais de savoir être à prendre, je pense à un des plus grands savoir être qui pourrait nous nous aider dans la société, dans le burnotte maternel et dans tout. C'est le non jugement et c'est l'empathie et l'empathie. Ça s'enseigne. Tout son enseigne, en fait, tout s'enseigne et tout ça prend. Ce n'est pas que quelqu'un va donner le savoir, ce n'est pas ça, mais qu'elle aimait.

Mais nous, les adultes, on peut, on peut. On peut montrer déjà cet exemple et expliquer ce qui se passe et pourquoi on le fait. Pourquoi est ce qu'on est empathique? Pourquoi est ce qu'on est bienveillant? Pourquoi est ce qu'on est dans le non jugement et le non jugement? Pour moi, ce que j'ai découvert dans ma vie professionnelle et personnelle, c'est l'attitude la plus. Relaxantes que je connaisse. C'est ça qui permet de détrempées, alors le non jugement, ça va être le fait d'accepter accepter d'abord que la personne ou moi même aussi.

C'est valable pour soi aussi et eu ce comportement là et exprimer ça et que ça a eu lieu. Point à la ligne. Et on ne met pas la personne dans une case pour autant et ça lui appartient. Ça ne nous appartient pas, ça appartient à la personne. Donc ça, c'est important et ça permet d'avancer. Parce que quand on met les personnes dans les cases et qu'on les juge, on ne permet absolument pas une quelques quelques évolutions que ce soit là où la personne était enfermée définitivement dans ce truc là, on va revenir à la question de la fabrication des genres fabrication du masculin, fabrication du féminin, fabrication de l'homme et de la femme, et ça commence dès l'enfance.

Donc on m'a mentionné tout à l'heure des bébés. Et puis, pendant la croissance de l'enfant, qu'est ce qui se déroule et qu'est ce qu'on peut faire?

J'observe sur le terrain de l'école déjà parce que j'étais institutrice quand même pendant 27 ans, et je suis aujourd'hui animatrice dans des écoles pour l'éducation et la vie affective et sexuelle. J'observe que le concept de stéréotypes est encore très présent. Donc, on ne parle pas aux garçons comme on parle aux filles, entre eux, entre eux. Ils ne se parlent pas de la même façon. Les pères, on reparle des pères bétaillères s s'envoient des codes, mais à longueur de journée.

Nous, on doit. Je pense qu'en tant qu'intervenant et pédagogue, on doit absolument être très, très, très prudent par rapport à ça. Si, si, si un garçon éprouve de la sensibilité ou éprouve une émotion, on doit absolument lui permettre de dire en tant qu'adulte, on ne doit pas être gêné ou embêté par cette part, par cette manifestation là. La valoriser, dire CCC, c'est chouette ce que tu exprime, tu peux pas dire et on l'entend encore.

Enfin, soit un peu plus dur, soit un peu plus fort. T'étais ou t'es une tapette? Si tu willer une tapette. Et si une fille éprouve de la colère, se jette par terre, etc. Mais c'est un garçon manqué, c'est moi. Ça commence comme message qu'on leur envoie comme détermination. Et dès qu'on est, on le sait, à quel point toutes ces phrases que l'on entend des plus jeunes enfants s'inscrivent comme des croyances en nous.

Et donc, si on sinous, en tant qu'adulte, on leur dit des choses terrifiantes comme ça, ils vont s'autodéterminer, lenders dans des fonctionnements et dans des attitudes. J'entendais dans la cour de récréation un enseignant dire encore vous, mais je trouve cette phrase terrible Qu'est ce que l'enfant entend? C'est moi, c'est encore moi. Je suis encore nul. Je suis encore si je suis encore là, donc je suis ça. Et donc on est dans la détermination de qui on est.

Et on autorise plus cette personne et cet enfant à se construire avec, avec toutes ses failles, avec toutes ses failles, son bien normal et ses difficultés sont bien normales et même pas des failles. Ce sont des difficultés où ce sont des choses à construire. Les failles, ce sont des choses à construire. Ce ne sont pas des choses qui vont être lourdes. Or, on les pointe comme étant les lourdes. Des choses lourdes, oui, et aussi au niveau de la compétition.

On y est encore terriblement au sein de l'école et par rapport à ça, on a quelque chose à faire au niveau de l'école, par rapport à la société. On va, on va. On doit sortir de cette compétition pour ne pas en venir aux Burnotte, justement, et on éduque encore les enfants dans la compétition. Oh, tu as bien réussi ça, tu es le premier de la classe? Non quoi, si tu es le premier des derniers?

Pauvre petit dernier comme moi, ce qui va être aussi à la fin. Et le premier, comment est ce qu'il va se comporter avec ce dernier? On doit voir vraiment plus loin dans ce qu'on dit et on doit comprendre l'impact que nos paroles peuvent avoir. Oui, en tant qu'éducateur, mais même en tant que parent, en tant que parent aussi. Bien sûr, au sein d'une famille, on peut l'observer et les parents dire oui, mais l'autre avec l'autre, ce n'était pas comme ça et surtout en présence de l'enfant.

Oui, voilà qu'on exprime une opinion, c'est une chose, mais qu'on ne le fasse pas en présence de l'enfant. Comme s'il n'entendait pas. Parce que même si c'est un vieux truc. Françoise Dolto a parlé des jeunes et même les bébés en tant. Ce qu'on dit à leur sujet, en leur présence, c'était merveilleux de voir d'ailleurs Dolto dans ces maisons vertes prendre le bébé des bras de sa maman qui pleure et lui dire ta maman, elle pleure parce qu'elle est épuisée, mais sait, mais elle t'aime.

Tu sais, mon chéri, elle, elle pleure parce qu'elle est épuisée et entend voir parce que j'ai vu des vidéos de ça. Voir ce bébé se calmer. C'était notamment dans cette vidéo sur le bébé est une personne d'humanités zouloue. Magnifient. Je voudrais revenir ajouter un petit quelque chose sur cette notion de croyance qu'on génère chez l'enfant en le désignant. Ce que je voulais dire, en tout cas, c'est que les croyances, ça fige quelque chose, ça fige la perception du réel et ça indique à la personne Voilà, le monde est comme ça et tu occupe cette place dans le monde, donc ça restreint les possibilités.

Oui, ça restreint l'image qu'on a du monde restreint les possibilités d'action pour soi. Sa fille, la personne, alors que la vie, c'est la fluidité et l'agilité. Ça rend la personne. Ça coupe la personne de son intrépidité. Ça fait référence au cerveau aussi zone du cerveau stimule on quand on est dans les croyances et quand on est dans les déterminations et dans les idées, dans les représentations figées, on est dans un cerveau qui fait subir la personne et donc elle subit sa vie.

Elle fonctionne comme un automate en mode survie et en mode automatique. Alors que tu parles de fluidité, d'adaptation et de changement, c'est ça. Ça fait référence au cerveau, précontrainte, préfrontal. Et tout ça est possible de stimuler par justement cette capacité d'adaptation. Et par rapport à l'éducation. Quand tu parlais, je pensais à Cyrulnik, justement dans dans quand il parle de résilience. Quand on dit à un enfant tu as, tu as fait une erreur, mais je sais où tu as fait une erreur, mais c'est un apprentissage.

On lui permet de construire la résilience. Et si on lui dit tu as fait une erreur, t'es nul, on le fige dans son cerveau reptilien, on le met en mode survie. J'ai peur d'être moi même parce que je vais faire une erreur. Oui, et là, tu poilade de deux figures. Deux postures plutôt, qui sont celles de la victime et la posture de la personne responsable qui a entre les mains son existence et sa capacité d'évoluer.

Voilà, tout à fait. C'est important qu'on prenne conscience de la capacité de notre cerveau à s'adapter et on n'en a pas parlé dans la préparation.

Mais tous ces champs neuronaux qu'on peut développer peuvent être développés par la méditation, notamment, et le yoga, etc. Je pense que ce que toutes ces techniques peuvent peuvent s'installer dans les familles, ça existe déjà. Et dans les écoles? Oui, et je trouve les écoles formidables, celles qui proposent de l'enfant à l'enfant, qu'il est difficile d'aller en salle de méditation pour se ré ancrer, pour se retrouver au lieu d'être puni et de ne pas avoir de récréation ou de devoir écrire des phrases.

Je ne ferai plus jamais ça, je ne ferai jamais ça. Cet enfant là, on lui permet de construire un chemin neuronal, de s'en créer, de réfléchir et de s'adapter à la future situation.

Oui, et même ça. Mais le coeur et le cerveau, ça, ça entraîne le curé, le cerveau dans d'autres fréquences, oui, qui sont plus intéressantes, plus positive et constructive. Oui, oui, alors au sein de la famille. Moi, j'ai constaté de façon récurrente qu'on fabrique aussi les genres et notamment je lirai la vie d'un auteur, d'une auteur plus tard, mais.

Je l'ai constaté, je n'ai pas attendu de lire cet auteur pour en être persuadé. Les mamans en particulier, tout simplement parce qu'elles ont la charge de l'éducation, beaucoup plus que les pères de nouveau. On est dans les stéréotypes millénaires. Les mamans perpétuent le modèle patriarcal en assignant certaines tâches aux filles et d'autres tâches aux garçons, pour autant qu'elles assignent des tâches aux garçons.

D'ailleurs, exactement, on doit se faire violence pour sortir de ça. Donc, c'est compliqué. Encore une fois, automatiquement, on va partir dans quelque chose et si on veut changer les choses, on doit partir dans une autre zone du cerveau où on doit réfléchir à où on doit anticiper l'éducation ou la ou la résultant ou ce que ça va construire plus tard. Donc, on doit avoir en tête en tant que parent. 7. Cette finalité, si je, si je ne fais pas ça aujourd'hui, qu'est ce que ça va faire demain?

Alors? Je voudrais ajouter ceci je l'interrompt pour dire ceci, c'est que forcément, une maman qui est dans le stress, elle est dans l'urgence. Elle gère le présent. Elle n'est pas capable d'anticiper un projet, notamment d'émancipation pour son enfant.

C'est vrai et elle doit et on parlait de modèles. Mais elle, elle doit déjà se battre contre son propre, son propre modèle. Et c'est parfois compliqué, évidemment, de réfléchir et ensuite d'anticiper. Et je pense que pour ça, effectivement, les éducateurs, les enseignants pourraient être aussi porteurs de messages sains pour l'avenir et il aussi les médias. Et ça, c'est pas encore gagné, mais tu parlais de modèles.

Je pense aussi et il y a quelque chose qui est intéressant aussi à comprendre, c'est la façon dont la façon dont on se met en couple. Donc, il faut savoir que la femme, quand on est amoureuse et qu'on est dans cette phase d'idéalisation du couple, au départ, on veut tout faire pour faire plaisir. Le problème, c'est qu'après un certain temps, ça se fige parce qu'au début, ça s'est fait avec amour, cœur et désir et explosion de joie et de bien être.

Et puis, à la fin, quand elle a tout pris pour faire plaisir et que les choses se sont construites et figées et cristallisés, elle est mal Vinamont.

On parlera de ça après. Je voudrais qu'on reste devant le sujet, qu'on n'a pas épuisé. La fabrication des genres. Tu evoqué, toi qui es une fille, tu as deux frères?

Oui, a deux frères et donc tu as des choses à me raconter là dessus. Oui, sur la fabrication des mâles par les pères pédaliers russes.

Ah oui, j'ai, oui, est ce que tu fais référence à la théorie du zizi ou à la théorie des c'est un sociologue qui m'en a parlé et donc je trouvais ça assez intéressant dans le fait que dans l'imprégnation des genres par les pères, il y a aussi tous ces jeux entre entre garçons et mes frères me racontait que, notamment chez les scouts, il faisait des concours de masturbation. Je trouve que c'était assez assez intéressant dans le genre du genre Je suis un mec, j'ai un zizi et le mien, il va mieux que le tien ou le mien.

Il va très bien extracteurs. Donc là aussi, on installe une certaine idée de ce qu'on doit être en tant qu'homme dans cette société. Donc on doit avoir un zizi. Oui, et ça, et pas un petit. En général, un grand, c'est mieux et en général, un rapide, c'est mieux et donc ça s'imprègne. Ça s'imprègne aussi par des pairs dans ce type de jeu. Oui, et aussi parfois avec les papas. Je vois ça parfois sur Facebook, passer des images où on voit le père et le fils qui font pipi l'un à côté de l'autre.

Et certains pères que j'entendais disait qu'il faisait des concours avec leurs gamins pour celui qui passait le plus loin possible. Et là aussi, on envoie des messages de mon fils. Tu dois en avoir une grande parce que dans la vie, il te faudra sack Haddock. Ça continue à se perpétuer bien. Et voilà, ça passera par une réflexion profonde et idéalement, idéalement, par une idéalisation de tout ça. Et on est là sans doute pour faire passer des messages par rapport à ça.

Moi, je sais que j'ai contré tous ces messages. À chaque fois, je passais derrière pour dire ce n'est pas que ça qui est important dans la vie. Il y a aussi toute cette sensibilité que tu es bien.

Oui et justement, cette notion de domination. Alors, il va intervenir dans les rapports de couple, dont les rapports sexuels, notamment avec cette espèce de mécanisation, ont parfois du rapport sexuel où l'homme devient une espèce de machine qui fait jouir une machine qui elle même doit jouir aussi.

Il y a ce sens. Il y a aussi ce diktat de la puissance. Et ce n'est pas pour rien que Viagra fonctionne si bien. Donc si demandé. Est ce que les hommes vieillissants n'acceptent pas tellement de changer de puissance alors que ici, ici, ils pourraient s'axer sur autre chose? Face à, c'est sans doute un autre sujet. Enfin, quoique.

Mais c'est cette puissance. C'est quand même assez particulier parce que finalement, au niveau de la sexualité du couple, l'homme. À une grande mission dans cette Sexuality dont tu parles faire jouir Verschuere, sa femme, d'ailleurs, souvent les hommes le disent qu'est ce que c'est génial de te faire jouir? Oui, etc. Etc. Et puis, s'ils ont une faiblesse, ça coupe tout. Donc, on est vraiment dans cette imprégnation jusqu'à la sexualité, du fait que si on a une faiblesse, c'est pas bien.

Il faut absolument que ça dure quoi que ce soit dur, etc. Tout que c'est vraiment intéressant. Et ce qui est intéressant aussi, c'est que d'où ça vient? Ben c'est évidemment il faut procréer, donc. Donc il faut tout ça, toute cette machine là, pour procréer dans le temps. C'était comme ça aujourd'hui. On a d'autres systèmes pour procréer, mais il faut quand même qu'il faut quand même une forme sexuelle. Ce qui est un peu embêtant, c'est que ça détermine aussi des attitudes et des idées et des comportements au sein de la sexualité.

Oui, alors, nous, femmes d'une certaine génération, nous restons innocentes. Mais c'est sans parler de la pornographie.

Ça, c'est terrible, la pornographie, évidemment, et on est dans nos animations. Et on en fait beaucoup référence, évidemment, parce que l'éducation sexuelle, ce n'est pas la pornographie. La pornographie, c'est ça. C'est un fléau. Alors ça peut fonctionner pour le fantasme et pour le désir, s'il est. Un peu. Comment en berne, je vais dire, mais certainement pas pour eux, pour un modèle d'éducation. La sexualité, c'est tout sauf la pornographie, la sensualité.

Être en relation sexuelle avec quelqu'un, ce n'est pas la pornographie. Et ça, c'est ça. C'est terrible et on en arrive à des gens, tant des femmes, dire je fais semblant. Parce que comme ça, ça va plus vite. Donc, on en est encore à la soumission à ce moment là? Tout à fait. Donc ça, ça pose quand même question. Et je me rappelle il y a très, très longtemps, quand ma fille était toute jeune adulte, Cohen lisait des revues du style Cosmopolitan.

Ce n'étaient pas des revues branchées. Q Spécialement. J'avais lu un courrier des lectrices ou une toute jeune femme demandait au conseiller Est ce que je dois vraiment faire une fellation la première fois? Ou est ce que je dois vraiment accepter une pénétration anale? La première fois que ça s'est directement importé de la pornographie, je portefaix.

On a vu une banalisation de la sodomie, par exemple chez les jeunes femmes, alors qu'avant, on pouvait se dire oui, c'est quelque chose qui arrive dans le couple. Quand le couple, comment a besoin de plus de créativité ou que sais je? De changement, parce que ça fait longtemps qu'ils sont ensemble. Et donc, ils vont explorer d'autres domaines. Et ça s'est fait comme ça. Et aujourd'hui, on se rend compte que ça fait partie de la sexualité des jeunes, des jeunes, adultes ou jeunes, de tout jeunes adultes.

On se dit mais on va où? Alors je lisais un sexologue. Il y a quelques années, qui disait la sexualité, je ne sais. Je ne sais pas si ça m'a interpellé. Je ne sais pas si c'est une théorie qui qui qui a du sens. J'en sais rien. Les sexologues réagiront là dessus, mais c'est la sexualité. C'est un peu comme une chandelle que l'on allume. Et donc, elle doit se développer tout doucement, tout doucement, tout doucement.

Ça passe par le par la rencontre, ça passe par le ressenti. Ça passe par la compréhension de ce qui se passe en soi, chacun pour soi et avec l'autre et la communication, etc. Et si on amène tout en une fois au premier dans le premier moment, on va brûler cette chandelle trop vite. Alors, c'est très chouette ce que tu dis là parce que ça me fait penser à des paroles de ton papa. Bon, on va écouter l'interview plus tard où il évoquait justement comment ça se déroulait quand il était ado et il parle en ces termes là.

Il disait Bon, on ne connaissait pas les filles, ça devait y aller. On doit y aller très progressivement, oser lui parler, etc. Moi, j'ai connu ce modèle, mais on est très loin de ce modèle là actuellement. Oui, moi, j'ai connu ce modèle là. Je suis imprégné de ce que disait mon père, sans doute d'où je reviens. Voilà une preuve vivante de la première saison. C'est vrai, c'est vrai, je pense.

Pour avoir interrogé ton papa avant toi, je pense que tu es fort imprégné du modèle. D'abord, de la sagesse de ton papa, qui est une sagesse de sagesse, de vie. C'est quelqu'un qui a beaucoup vécu, qui, à un moment, a brûlé la chandelle par les deux bouts et qui a la. Je suis entré un peu de lever le voile, mais c'est une personne qui se connaît très bien parce qu'il se connaît par l'écriture, qui a tenu un journal depuis ses 14 ans.

Et ça vaut la peine de le mentionner déjà maintenant. Parce que le premier geste à faire, c'est de se connaître, savoir qui on est. C'est ce qu'on me disait tout à l'heure. C'était par rapport à se remplir soi. Se connaître, soi, c'est se remplir soi. Si je sais ce dont j'ai besoin, si je sais comment je suis construit, comment je suis fait et de quoi je suis fait, je sais être en relation avec quelqu'un.

Voilà, si je ne sais rien, je vais d'EDC tout faire. Voilà. Et ça, c'est et ça, ça pose problème. Et donc, on en arrive à des situations extrêmes.

Et notamment, puisqu'on revient, on clôture ce sujet sur la sexualité notamment. Je connais mes limites. Et en tant que femme, c'est très important, ça? Tout à fait. Et je te disais par rapport à l'éducation sexuelle à l'école, où on se retrouve parfois devant des écoles qui sont un peu choquées, vers quoi vous allez faire l'éducation sexuelle à des enfants de maternelle? Mais c'est dingue. Mais en fait, on ne va pas parler de sexe aux enfants de 4 ans.

Enfin, on pourrait, parce qu'il y en a qui se masturbe, etc. On pourrait recadrer un peu ça, mais c'est pas ça qu'on va leur apprendre. C'est la limite. Ta bulle? Quelle est ta bulle? Jusqu'où peut aller? Quelle partie de ton corps? On peut toucher ou pas et on va leur apprendre à dire non. On va leur apprendre à se respecter, soi. Comment est ce qu'on prend soin de son corps? Oui.

Et tout ça, ce sont des pré requis à la sexualité qui sont indispensables et qui doivent être enseignées par l'école, mais aussi par la famille. Alors, on va clôturer le sujet de la relation sexuelle par une petite question quand même. Si, pour être un vrai homme, on doit avoir un grand kiki, et quand on a un petit fait pauvre, quelle qu'elle.

Je pense, pour en avoir entendu quelques uns en parler, que. Dans leur démarrage de vie sexuelle, ça doit être très compliqué. Dans tout ce qu'on a entendu, on leur a inculqué. Ça doit être très compliqué pour eux. J'ai beaucoup de compassion pour eux et en même temps. Ça n'a aucune, ça n'a de l'influence que si on a cette croyance là, c'est que l'homme doit avoir une grande. Si on n'a pas cette croyance là, on va profiter de ça.

D'une façon tout à fait différente. Alors il y a quelque chose de physique quand même chez la femme qui peut, qui peut rassurer ces hommes qui en ont une plus plus courte que les autres? J'ai dit c'est que au niveau de notre intimité féminine, on a à un point très sensible qui est à peu près à 3 4 centimètres à l'intérieur de nous et donc qui est hyper stimulé par les hommes qui en ont des plus courtes. Donc, les hommes qui en ont des grands femmes stimule pas cette zone.

Donc, tous ces hommes gardant des cordes, ils ont cette chance de faire vraiment part, de participer à des sensations que la femme peut connaître, qui n'est pas que les hommes qui en ont les plus grandes ne savent pas faire. Donc, ils peuvent être rassurés. Il y a d'autres avantages qu'on va. Peut être qu'on va peut être pas élaborer ici. La revanche des micro Elite hommes. Mais voilà, il y a. Ce n'est pas pour rien, il n'y a pas un modèle de nouveau.

Y'a juste que l'on fait en fonction de qui on est. On peut parler de la grandeur du sexe, mais on peut aussi alors se dire oui, mais les personnes qui sont plus fortes que moi le font ou les personnes qui sont très maigres. Comment elles font? Parce que ça aussi, ça joue dans la rencontre des corps et donc ce n'est pas c'est une question morphologique, bien sûr, et d'adaptation à qui on est. Et tu me disais tout à l'heure aussi que ça permettait si c'est comme cet aspect morphologique qui fait sortir les personnes du modèle dominant.

Le modèle dominant qui forcément relève de l'idéologie patriarcale, c'est la domination, quoiqu'il arrive. De même que la pornographie relève de ce modèle là, évidemment, puisque c'est branché uniquement sur le désir et les fantasmes masculins.

La femme objet, mais me disait que quand on a une des particularités qui dérogent au modèle dominant, ça permet alors d'explorer l'aspect féminin de sa sexualité. Exactement. Je pense que c'est intéressant, c'est que les en tout cas les hommes qui ont accès à leurs parties féminines, à la partie féminine de leur sexualité, donc une connexion avec leur sensualité et leur ressenti au niveau de l'émotion et de la vibration. Ils ont une sexualité qui se développe dans un dans une forme d'harmonie.

De dire quelque chose de transcendant, quoi, donc? Et donc, c'est un atout pour eux. Et c'est un atout non seulement pour leur ressenti, mais pour pour le vieillissement de leur corps et de leurs facultés sexuelles. Donc, ces hommes là arrivent à brancher leur sexualité sur leur ressenti, sur la vibration, sur l'émotion, et ça leur permet de vivre une sexualité jusqu'à leur mort. Finalement, oui, en dépassant cette ce besoin absolu d'être dans la puissance et dans une performance à la performance éblouissante.

Et ça permet aussi de s'emboîter avec la femme. Oui, et ça, c'est le rôle de la sexualité finale. L'emboîtement, le yin et le yang. Et oui, est ce que tu dis là? Ce n'est pas seulement techniquement, ce n'est pas seulement l'emboîtement des corps, c'est beaucoup plus que ça. C'est beaucoup plus que ça. C'est une vibration, c'est un branchement vibratoire, c'est ça.

A l'heure où on était la question qu'on a abordé ici, c'était la question de la fabrication des jeans fabrication d'une dumal, fabrication de la femelle. Et on a parlé de sexualité pour en venir à aborder la question du couple, puisque c'est sur le couple que se cristallise un couple qui ne fonctionne pas comme il devrait. En fait, c'est sur ce couple dysfonctionnel que se greffent la charge mentale dont elle en résulte. Donc, on va maintenant aborder la question du couple et parler.

Justement, tu parlais point de ce désir qui prend plus de place, qui reprend sa juste place dans un couple où l'homme n'est pas affublé d'un grand kiki. Donc, le désir, c'est la question avec laquelle on va aborder la question du couple, puisque c'est comme ça qu'un couple démarre. Un couple démarre bien sûr sur le désir et. Et sans doute un projet inconscient ou inconscient. Les deux? Un projet conscient et inconscient, et donc dans un système d'attentes mutuelles.

J'attends de l'avis jactance ce que j'ai, ce que j'aurais besoin et souvent on démarre un couple. Si je prends fin, il y a plusieurs démarrages de couples, donc c'est un sujet très, très, très voisin. Mais si je prends un couple d'une vingtaine d'année, on va dire une trentaine d'années. Ça va démarrer sur quelque chose de biochimique très souvent, donc par par le flash, par le flash. Parfois le coup de foudre, par le flash ou par ou par l'intérêt de la rencontre avec une personne.

On va. On va avoir un déferlement d'hormones à l'intérieur de nous. Qui va faire que? On va chercher à coller à Ascoli et donc ça, c'est presque animal parce que dans le règne animal, il y a des parades amoureuses. Il y a cette biochimie aussi, qui permet de s'accoupler parce qu'au in fine, c'est ça qu'il faut faire s'accoupler pour perpétuer la race humaine, etc. C'est la dimension phylogénétique. Voilà ce qui relève de l'espèce. Et on est quand même toujours un animal.

On est encore ça l'écologie. Et donc on va, on va, on va se rencontrer, on va flashée, on va avoir envie d'être ensemble et on va passer une lune de miel merveilleuse où on va être comblé, narcissique ment par par tout ce qui se passe de combler artistiquement narcissiques. Alors, on parle de Narcisse, qui fait référence au mythe de Narcisse pour cette période. De cette façon, cette première phase du couple, je l'ai dit parce qu'en fait, on est.

On n'aime pas tellement, on n'aime pas encore l'autre, l'amour. C'est un procédé, c'est un processus qui prend du temps. Et donc, par contre, on adore les sensations que l'autre nous amène et on adore ce qu'on vit ensemble et on adore notre image dans le regard de l'autre. Et c'est là qu'on fait référence au mythe de Narcisse, parce que Narcisse se regarde dans le reflet de l'eau et tombe amoureux de lui même. Et nous, on se regarde dans l'autre et on tombe amoureux de nous mêmes.

Et c'est ce qui fait qu'on se met ensemble. Et on est amoureux de l'amour plus que de la personne, exactement. On est amoureux des sensations aussi. Et heureusement, parce que si on savait qui était l'autre avec tous ses défauts, on ne se mettrait plus en couple, je crois. Ce serait compliqué. Donc il y a ces systèmes d'attachement qui s'installent et qui permet qu'on se colle. Et ça fait le ciment du couple. C'est cette phase d'idéalisation qui est importante, évidemment.

Cette période de la lune de miel, elle est en même temps déjà un écueil pour le couple. Parce que, en particulier, la femme va vouloir renforcer cette image très positive d'elle même en donnant le meilleur d'elle même. Exactement. Elle va même parfois faire des choses qu'elle fait. Elle ferait pas qu'elle où elle va aller contre ses valeurs, parfois pour plaire. L'homme aussi. Il est capable de faire beaucoup de choses pour être le Superman de la situation, donc faire plaisir à lui faire plaisir.

Oui, mais de toute façon, tout ça est toujours. C'est pas manipulatoire, c'est vraiment spontané et heureux. Donc, il ne faut pas se. Il ne faut pas s'empêcher de vivre ça. Justement, c'est nécessaire aussi, mais il faut être conscient par la suite. En tout cas, au moment de la déshydratation, que on est dans la des idéalisation. C'est pas grave quand on va vers un autre. Une autre étape, même si, même si très souvent, les couples consultent à ce moment là parce que c'est terrifiant pour eux de se rendre compte qu'ils n'ont pas vu tout ce qu'ils auraient dû voir.

Et donc là, on est dans une phase très critique pour le couple qui est cette idéalisation et des personnes qui ne peuvent pas imaginer vivre, ne plus vivre dans cette phase narcissique parce que ça, certainement, elles sont. C'est un comblement, peut être de leurs blessures personnelles et donc ça les met en danger de quitter ça.

Qu'est ce qu'il aurait fallu voir, bien que l'autre n'est pas ce qu'on idéalise, donc que la vie qu'on va passer ensemble va être plutôt dans des compromis, dans des ajustements plutôt que dans une forme de fluidité dans lequel on s'est senti porté rêvé, etc. La lune de miel est donc là. On se retrouve face à quelqu'un. Ben oui, qui peut piqué une colère à qui n'est pas tous les jours merveilleux, qui n'est pas tous les jours de bonne humeur.

Mais il y a aussi le fait que l'on entre temps. On s'est peut être installé en couple et donc on vit le quotidien et vivre une phase de lune de miel où il n'y a pas de quotidien et vivre le quotidien tous les jours, ça change la donne aussi. Voilà, donc, il y a un ensemble. Ce pas? Rien. Oui, donc, il y a vraiment un tournant important à négocier. Si on a le projet de fonder un couple.

Et si on se considère comme des personnes matures aussi, il y a quelque chose à faire. Oui, il y a eu une vraie négociation avec quelqu'un qui disait il faut prévoir la sortie du couple à l'entrée du couple. Oui, pour prévoir tout, tout, tout, tout ce qui pourrait se passer. Or, le couple kantisme, quand ils se marient grossissement, ménage, etc. Il est dans une idéalisation que rien ne va leur arriver et ça cesser.

C'est ce qui fait, c'est ce qui fait leurs blessures ou leur douleur. Des illusions où la grandeur de leurs désillusions est elle, correspond à la grandeur humaine proportionnelle? Bien sûr.

Oui, donc, tu pointer tout à l'heure le fait que dans la phase où on idéalise l'autre et la relation où on faisait le maximum pour faire plaisir à l'autre. Et là, on va peut être poser la première pierre de l'effritement du couple, de ce qui va poser problème. On dit souvent que ce qui nous a attiré le plus va nous repousser le plus aussi après. Et donc, on va effectivement être sans doute très, très énervé parce qu'on a mis en place.

Donc, je pense que je l'ai déjà évoqué avec toi, sait à quel point on peut repasser les chemises avec amour les premiers temps et dix ans après, quand tous ces rigidifier et tous ces cristallisés, on est coincés, on repasse. Je mise plutôt. Si on peut faire un trou dans ses fesses, ça soulagera un peu. Donc voilà, on doit. On ne devrait pas en arriver là. Non, c'est parce qu'on ne sait pas écouter.

Vous voilà donc. Qu'est ce qui peut empêcher que ça se rigidifie pour reprendre Tombo? On a certainement pas mis les personnes qui nous écoutent, des gens qui ont déjà lu un couple, qui ont vécu plusieurs relations de couple. Qu'est ce qu'on peut faire pour éviter cet écueil de la rigidification?

Jean J'en reviens certainement à cette connaissance de soi et de ses limites. Et il y a des choses à construire dans un peut être un accompagnement personnel, un développement personnel où je reconnais ma limite. L'âge s'en ressent, que ça me trouble, que ça me que ça ne me que, ça me perturbe et que ça ne me convient pas. Et passer par la phase de communication de jouer.

Donc, il faut parler, parler. Et alors? Et on en revient. Et ça fait lien avec l'éducation. Si on a appris la bienveillance, si on a appris le non jugement, si on a appris l'empathie, c'est fluide. L'autre est capable d'entendre, de comprendre qu'il y a un souci et que son que son conjoint est en difficulté. Et il est capable de le ressentir et de le ressentir à l'intérieur de lui et d'être bienveillant et de mettre en place quelque chose pour que tout fonctionne bien.

Mais pas si on a, si on est dans cette compétition, dans un emanation, etc. C'est ton rôle, tu le fais, voilà, t'as pas à te plaindre.

Bon, alors si on n'a pas appris, on va les écouter, Thomas d'Ansembourg et suivre ses cours de communication non violente. J'espère bien certainement. Mais qu'on est en train de dire ici, c'est que quand on a beau être amoureux. OK, vous êtes arrivé à toute une série de fois. Je l'espère, en tout cas pour des personnes qui nous écoutent plus de fois possible. Mais la question de fonder un couple, c'est autre chose. Et quand on veut fonder un couple mature, on va mettre à communiquer le méta communique.

La voilà, donc on va parler de la relation. On ne va pas parler seulement de choses qu'on veut faire. On peut s'acheter une cuisine machin. On va parler aussi de deux kilos, mais de ce qu'on ressent, ce qu'on ressent, on le dit tout de suite de manière adéquate pour qu'elle soit audible par l'autre, se comprendre, se connaître, connaître l'autre et parler de la relation régulièrement. C'est ce que moi, j'ai nommé. La discutes, donc apprendre.

La discutes, c'est sortir de la dispute. Donc, quand un couple est en dispute, il est dans l'émotion et je reviens à ce fameux cerveau reptilien qui est le seuil, le pas, le seuil, mais l'endroit des émotions, peut être. La notion de survie aussi. Et la victimisation. Et là où on est, on est figé, on ne sait pas, on ne sait pas agir. On vit l'émotion, on ne sait pas réfléchir.

La discutes, c'est la capacité du couple à passer dans la réflexion et la méta communication. Non, pas. Je suis en train de ressentir est en train de m'agresser. C'est atroce. Mais pourquoi on est là? Qu'est ce qu'on est en train de faire? Ça va nous servir à quoi cette situation? Et là, on est en train de construire un comportement qui est adéquat pour soi même. Et bienveillant pour le couple et pour la relation, certainement.

Oui, alors on doit être motivé pour faire ça. Je me rappelle ce sujet dont on avait parlé ensemble. C'est la question du projet de couple. On se met ensemble pour une raison, parce qu'on a une vision commune.

Oui, et ça dépend de l'âge aussi. Ça dépend de l'horloge biologique. Ça dépend de combien de couples on a déjà fait et où on en est sur le chemin de vie. Donc, tous les projets de couple vont être différents. Moi, j'ai deux amis, deux jeunes adultes qui sont effectivement dans des projets de couple, mais qui sont déjà en train d'imaginer la famille qu'ils vont construire. Et donc, si moi j'ai un nouveau projet de couple aujourd'hui, ce ne seraient plus les mêmes données, évidemment.

Donc, il faut tenir compte de tout, de toutes sortes de sites, de toutes les situations dans laquelle dans lesquelles on est et donc le projet de couple. Quand on a 20 ou 30 ans, parfois même encore 40 aujourd'hui, on peut. C'est plus fréquent. Ça deviendra parfois un projet de famille. Oui. Et donc, il y a aussi pas mal de choses à dire. Donc c'est que le couple amoureux, le couple, va pouvoir vivre un long moment ensemble s'ils restent amoureux.

Oui, parce que je crois que c'est aussi intéressant par rapport à la charge mentale et émotionnelle et burnotte maternelle parentale que l'on peut vivre. C'est que si on a plus d'émotions positives. Et l'amour, c'est ça? Si on a plus d'émotions positives dans ce couple, comment on fait pour porter toute la difficulté? C'est très compliqué et donc on commence à générer du stress, des frustrations. On commence à construire des conflits, etc. Et ça devient très lourd.

Donc je pense que c'est une donnée qui est important. C'est peut être le premier projet du couple, c'est de rester amoureux et que par rapport à ça, il y a du travail à faire. Et certainement oublié de croire que le couple amoureux se transforme en une famille. On ne se transforme pas, on multiplie les zones, donc on reste un couple amoureux conjugal. Mais on ne devient pas un, un couple parental où on vit, on construit quelque chose d'autre que ce couple conjugal.

Et ce couple parental va rester parental, même si si, le couple conjugal s'arrête. Cette entente parentale va rester dans le temps des enfants. Ils vont rester dans notre vie et donc on a tout intérêt à construire aussi quelque chose de l'ordre de l'entente, du respect et de la bienveillance entre nous. Parce qu'on, on le sait très bien que dans le cas des divorces difficiles, les enfants peuvent souffrir énormément et la relation parentale peut souffrir aussi. Donc, c'est important de comprendre et d'avoir tous ces pré requis.

Aussi, quand on se met en couple, OK, on va construire un couple. On est dans un couple amoureux. Si ce couple amoureux ne reste pas, qu'est ce qu'on va faire aussi au niveau parental? Est ce qu'on est d'accord? Est ce qu'on est assez construit? Ou est ce qu'on doit construire quelque chose pour pouvoir générer de la bienveillance, de l'empathie? Tout ce qu'on a dit, du non jugement, de l'entente, du partenariat dans ce couple parental?

Oui, pour construire les enfants qui auront besoin de tout ça à travers ce que tu dis. Je perçois cette nécessité de d'assuré, de la régulation de chaque fois. Venir considérer ce qui se passe et de prendre du feedback, de donner du feedback, d'évaluer et autant pour soi, se sont tu viennent souligner maintenant qu'il y avait des entités différentes à moi. Il y a notre couple, notre famille qui parle de régulation par rapport à l'équilibre entre ces trois domaines entre eux.

Oui, mais au sein même de chacun des domaines, c'est chaque fois être vigilant. C'est être dans le contraire de ce que finalement, beaucoup d'intervenants ont mentionné. C'est éviter de fonctionner en mode robot, essayer d'être aussi présent que possible à sa vie et essayer d'être acteur de sa vie. Et c'est aussi en ça que moi, je combats un peu l'idée du mariage que j'observe. Et j'ai observé très souvent le fait que s'engager l'un envers l'autre à travers un mariage pouvait aussi jouer un rôle dans la régie édification de la situation.

Parce que pour moi, un lien doit rester fragile pour qu'il soit entretenu et que si on, si on l'entend, si on lancre très fort dans une chaîne de mariage, par exemple, eh bien on voit des personnes se relâcher et abandonner cette remise en question. Oui, c'est comme ça, t'es ma femme ou mon mari, et de toute façon, il ne m'arrivera rien parce qu'on est marié. Ce n'est pas vrai. Il vous arrive certainement beaucoup de choses parce que vous êtes mariés, au contraire.

Et que, justement, si, si, si. On est dans une légèreté de la situation, une forme de liberté d'aimer l'autre et pas une obligation d'aimer l'autre. On va, on va y mettre beaucoup plus d'intérêt, beaucoup plus de soins. Oui, et ça, c'est important. Donc, c'était important, effectivement, de souligner qu'une relation de couple, d'amitié, une relation amoureuse, on la soigne, on la rose comme une plante. Ça, c'est basique.

Exactement. Est ce que tu viens dire? Ça me fait penser forcément à l'univers d'Alexandre Jardin? Oui, oui, qui est un merveilleux penseur rêveur du couple tomber et qui est et qui, à travers ses rêves, ont ouvert des champs de possibles. Je trouve donc là, on peut parler peut être du couple plus tard ou même pas. En tout cas, une idée de sortir d'un modèle traditionnel de couple qui fonctionne encore maintenant. On se marie, on reste ensemble.

Je pense même qu'on entend encore pour le meilleur et pour le prouver, ce qui est terrible. Terrible, non pas pour le pire, certainement jamais pour le pire. Sinon, on s'autodéterminer dans le pied et qu'on ne fait rien pour allumer tout ça. Ça ne va pas et. Ça me rappelle d'ailleurs une croyance. On revient sur les croyances de ma mère, me disait à moi c'était. Tu l'as voulu, tu avais tu la? Euh, tu assume.

Et ça m'a empêché de divorcer de mon premier mari pendant de longues années. Et c'est dommage. Parce que non. Si ça ne fonctionne pas, ça me dit si on fait, si on n'est pas tous les deux dans un projet de couple et j'en reviens à ton projet de couple, donc d'être bien à deux veulent être vibraient à deux. Si on n'en est pas là, on se fait du mal, on se détruit. Donc c'est difficile de continuer sa vie comme ça.

Donc, on repart. On parle d'Alexandre Jardin. Je pense notamment à l'Ile des gauchers ou Wily, où il exprime cette façon de vivre familiale qui permet au couple de rester amoureux, c'est à dire l'idée que chacun a son chez soi. Mais là, on est dans l'équilibre, sans doute de ce quotidien entre le moi, le couple et la famille, et donc chacun chez soi. Ça permet, mais on n'en a pas encore parlé, mais de gérer ce partage de territoire.

C'est toute une négociation pour le couple qui s'installe. De quel meuble l'on met ce meuble vient chez toi? J'aime pas. Mais bon, je fais l'effort. Mais chaque fois que je le vois, ça ne va pas. Je suis pas en accord avec vous. Donc, si on a chacun son chez soi, il n'y a pas déjà toute cette toute cette crispation sur ce que l'autre aime et que moi, j'aime pas. Et alors? Il parle aussi de cette zone en commun qui est la famille et qui est peut être dans une même maison, associer à ses parties.

Je pense que c'est Dutronc et Hardy qui ont fonctionné comme ça dans leur couple, qui avaient effectivement chacun leur aparté la zone familiale qui était un appartement en famille. Et donc, il y a des moments de famille à des moments où on peut se replier chacun chez soi. Donc ça, c'est une idée, en tout cas, qui a l'air de fonctionner pour certains couples? Très bien. Pourquoi?

Parce que comme le lien est fragile et comme on ne naît pas la chose de l'autre, on n'est pas là par la comment on n'est pas acquis.

On n'est pas l'acquisition de l'autre par le mariage ou par l'engagement. Eh bien, on est toujours dans cette forme de séduction. Et je tique parce que j'en viens d'entendre encore un psychiatre me dire que la séduction s'est faite pour la rencontre. Mais non, ce n'est pas fait pour que pour la rencontre, on doit tout le temps se retrouver sur ce repère déjà à soi même. On va tout le temps se replièrent. C'est super important de prendre soin de soi, mais de prendre soin de la relation, c'est aussi replet à cette relation me plaît.

J'aime être dans cette relation parce que j'aime être dans cette relation que j'observe, que ça m'apporte beaucoup de choses. J'ai envie d'y être. Oui. Et là, on va avoir de nouveau de magnifiques témoignages de ton papa. Sur sa manière de vivre, ce couple qui existe depuis 40 ans et au sein duquel on a deux personnes amoureuses tout à fait, ont réussi. Vraiment, c'est pour moi, c'est un modèle. Cette réussite là, c'est comment est ce qui lui a réussi à séduire tout autant sa femme.

C'est être amoureux et être amoureux fou jusqu'à l'âge qu'il a aujourd'hui. Et elle, comment? Elle a réussi à prendre soin de lui d'une façon extrêmement juste. Et qui n'est pas parce que prendre soin de l'autre à outrance pourrait être signe de quelque chose qui se cristallise ou oui, ou celui de probs se fige ou créer des problèmes dans le couple parce que ça pourrait créer. En tout cas, Chila, c'est celui qui est trop bien soigné, un genre de paresse dans lequel il pourrait s'instaurer.

Je reçois, je reçois, je reçois, je me réabonner, c'est moi. Moi, mon rôle, c'est de recevoir. Et toi, ton rôle, celui de venir chez mes parents, ce n'est pas ce qui s'est passé. Elle a toujours énormément donné et il a toujours réagi correctement comme un amoureux. Et ça ne s'est pas figé. Et ça, c'est merveilleux. J'espère qu'il donne sa recette. En tout cas, il la donne a suscité.

On parlait tout à l'heure de ce moment délicat où, dans la phase narcissique, on va mettre l'accent sur la femme où elle sert, où elle témoigne de tout ce qu'elle sait faire parce qu'elle aime bien, parce qu'elle veut faire plaisir à son partenaire. Et puis, ça dérive.

Oui, ça, ça, ça peut dériver, ça peut se cristalliser. On en a parlé par rapport avec la femme quand elle repasse les chemises. Avoir du plaisir, voilà ce qu'on remarque qui se cristallise aussi très souvent, c'est que la femme arrive avec des compétences arrivées parce qu'aujourd'hui, ça commence à bouger. Oui, c'est différent, veut dire arriver avec ses compétences et voulait du changement, mais donc s'instaurer comme l'éducatrice de son son mari. Donc des compétences qui relèvent de l'intendance.

Voilà, je nettoie, je suis nettoyer, je sais repasser, je sais faire la cuisine. Et donc, ce qu'on a remarqué, c'est que ces femmes. Évaluer les compétences, voilà et donc en les évaluant et ça me fait penser à la compétition, perfectionner en les évaluant. Elles ont parfois. Anesthésier un peu la capacité de Rome de se mettre au travail sous co-créatrice de cette situation difficile cessé. Je n'ai pas envie de dire que les hommes sont totalement responsables.

Je pense que la femme, elle, a un rôle vraiment à coupe. Elle a quelque chose à comprendre de son attitude qui peut cristalliser la situation. Si, quand. Quand monsieur nettoie la maison, elle repasse derrière parce qu'elle considère que ce n'est pas bien fait. Monsieur, va faire ça encore une fois ou deux et terminee ne le frappe pas bien fait. Thermos pas bien fait ou bien fait trop lentement. Je me rappelle une personne que je ne nommerai pas, mais qui me disait je le fais à sa place parce que moi, je le fais en 3 minutes et lui mets 18 minutes pour le faire.

Tout à fait. Souvent, c'est souvent délicat parce qu'il y a une forme d'entraînement aussi à lui même, qu'il faut que ça va très vite et que parfois, très souvent, c'est plus facile de le faire que de demander de le faire. Oui, donc, ça, c'est aussi autre chose. Même avec les enfants, on sait que l'enfant va devoir passer, pas l'enfant ou même le mari. Mais je parle de ma génération plus que de la génération aujourd'hui, de mes garçons, par exemple.

Oui, ça a changé encore. Et ça, ça a changé déjà tout ça et j'espère que ça va changer chez beaucoup de personnes.

Mais mais donc, en tant que maman, au moins, j'ai éprouvé des difficultés de mettre mes enfants en otage parce que j'allais tellement vite pour les réaliser que je savais que je vais passer par la phase d'apprentissage, où ça allait être un peu l'horreur, où il allait y en avoir partout et que ça allait prendre beaucoup de temps à mettre en place. Et donc, j'ai économisé du temps et donc je suis aussi à ce moment là creux. Co-créatrice de ma difficulté parce que pour économiser du temps, je pense que les femmes qui sont en burnotte, elles ont cette notion du temps aussi à revisiter ce que c'est que du coup, je prenais tout parce que ça allait plus vite.

Voilà. Et là, on doit. On doit être prudent par rapport à ça. Oui, ça, on le dit un peu en tant que pour le coup du côté de la victime, la femme. Mais la femme qui se comporte comme ça, elle est aussi bourreau. Elle est aussi responsable de ce qui lui arrive parce que il y a une phrase qui se boukoubi en anglais fait c'est mieux que parfait. Ainsi, tu permet à ton, à ton mari, à ton partenaire de travailler.

C'est fait, même si ce n'est pas tout à fait fait à ton goût selon la norme. Et si tu permets, situe ainsi à tes enfants à travailler. D'abord, c'est formateur pour eux. Ils ont besoin d'apprendre et ils ont besoin de coopérer et se développent. Leurs facultés relationnelles, déjà. Et pour la suite, on fera des adultes autonomes.

C'est une chose tout à fait, il y a quelque chose qui m'a aidé, moi, c'est celle d'analyser le fait de de haut niveau de la nutrition. Donc, dans la nutrition, à un moment donné, j'étais tombé sur une étude où j'ai pu.

Si c'est mon ami naturopathe nutritionniste qui me l'a dit, je ne sais plus, mais l'intention que l'on met dans la construction de son aliment est indispensable à nos cellules. Donc, si on mange par exemple, un aliment qui est fabriqué par quelqu'un qui n'est pas bien dans sa peau, etc. On mange une partie ou est ça? Et donc, j'ai commencé à me dire que les collations pour mes enfants, c'était plus intéressant que je les fabrique moi même et avec eux parce qu'on échangeait tellement d'amour autour de cette collation que quand ils la mangent à l'école, à 10 heures, ça le rebranche sur une émotion positive qu'ils avaient eu dans cette expérience.

Et donc ça, ça m'a aidée par rapport au temps. Oui, et je pense que ça peut aider les personnes âgées. On en parle aussi quand je fais du coaching en masterpiece Jean. Je parle de ça, du fait que parce que souvent, l'excuse et la résistance au changement, c'est le temps où je n'ai pas le temps et dans toutes, dans tous les domaines de développement personnel. C'est ça, j'ai pas le droit. Aujourd'hui, j'ai du temps pour faire une heure de méditation.

Ça m'a permis, ça m'a pris. Ça m'a pris un chemin de compréhension et de ressenti pour sentir que ce temps là, j'en ai besoin pour tout le reste. Et donc, je crois que le temps de partage de mettre les enfants au travail, de se rendre compte que lorsqu'ils ont rangé leur linge dans leur armoire, qu'est ce qu'ils sont heureux, fiers, fiers, heureux et. Qu'est ce qu'on les fait grandir? Eh bien, ça apaise les mamans de lâcher prise.

Elles sont plus parfaites quand elles font ça que quand elles le font exactement. Parce qu'à leurs yeux, une finalité à la perfection, à cette perfection là. Et par ailleurs, du côté de l'enfant, c'est vraiment à se construire, à construire sa personnalité parce qu'on l'aide a d'abord, il sera fier d'avoir accompli quelque chose et il ne sera plus dans l'amour et l'estime de soi et de l'autre, de l'autre et de sa maman.

Par exemple, moi, j'entends mon petit garçon me dire à quel point il est heureux quand je pars en vacances pour me pour prendre soin de moi. Et donc, ce n'est pas un petit garçon qui pleure pour me dire tu m'acquitter, tu m'as. C'est un petit garçon qui comprend à quel point prendre soin de soi, prendre soin des autres est important. Et ça, ça passe par toutes ces activités là. Ça se construit comme un bouc et donc tout ce qu'on vient d'évoquer ici.

Et effectivement, ça relève du cerveau préfrontal comme tu le veux que tout à l'heure. Et il n'y a rien à faire pour être dans cette dimension là de nos compétences. On doit se poser et prendre le temps de réfléchir, de revenir à soi et se dire et de se donner des objectifs, d'avoir d'avoir une projection sur l'avenir. Je vais faire travailler mon enfant. Je vais l'inclure dans les tâches ménagères, dans la préparation des repas parce que je rends service au futur adulte qu'il va être.

Chemin faisant, il est heureux de se construire. Oui, il y a une dimension qui me semble vraiment essentielle, c'est le ressenti. C'est de d'arriver à construire, la capacité de ressentir ce que ça fait à l'intérieur de nous au moment même, au moment même, parce que c'est grâce à ce ressenti. On va reproduire quelque chose d'heureux. Donc on va reproduire à un moment heureux qu'on a eu. Et donc, si on arrive, si on le mentalisme, on ne le ressent pas, non?

Et donc, quand on se dit j'ai une tache éducationnels envers mon enfant de faire ça. Je ne suis pas sûr que ça va être perpétuel. Vous allez être suivi. Par contre, si on ressent le plaisir et le bonheur, si on ressent après son enfant heureux, si on a la capacité, si on a développé cette sensation et c'est cette compétence ressentie, eh bien on va continuer, on va le refaire. Ou à défaut, d'avoir développé la compétence.

Elle se développe. On n'est pas né avec première chose. Et secondo, effectivement. Donc, cet outil précieux de se rendre compte du bonheur ou de l'émotion au moment où la vie, c'est vraiment de l'ordre de la sensation. Je sens quelque chose dans mon corps que j'avais interprété comme une émotion de oui et non. Une émotion, quoi. Ben oui, de bien être, de bonheur. La joie, tout ça.

Oui, c'est à dire que la notion. Un peu compliqué à débattre, mais en tout cas un ressenti très positif. Oui, ils sont très positifs. Oui, et ça va faire qu'on va si on cultive ça. On peut être dans le ressenti d'une émotion positive, dans la pratique d'expériences très, très modestes. Moi, depuis toujours, depuis toujours, je suis entendre un oiseau qui chante. Ça me fait jubiler. Voilà, j'ai toujours eu ça.

Maintenant que je m'intéresse beaucoup à la culture de la terre, voir mes vers de terre tout roses, je suis contente, voilà. Mais c'est une. C'est un apprentissage, ça s'apprend et on peut apprendre aux enfants, à des trucs. Qu'est ce qui? L'émerveillement, la contemplation? Du beau aussi. Voilà le fait de revenir aux beaux, à la simplicité des choses. Une toute petite chose peut être belle un ver de terre, peut être beau comme tu viens de le dire, un oiseau qui passe.

Moi aussi, je vois les oiseaux maintenant ou le soleil ou le ciel. Ou voilà, quand on se promène et qu'on est dans sa tête, dans ses problèmes, on ne peut pas voir. D'où l'intérêt de développer tout ce qui est pleine conscience, évidemment. Se promener en pleine conscience, vivre en pleine conscience, oui. Faire l'amour en pleine conscience, c'est très. Et alors? Je reviens sur sur cette émotion positive. Il faut savoir que générer de l'émotion positive, c'est générer de l'énergie et donc les personnes qui sont dans des émotions positives.

Et aujourd'hui, c'est mon cas, je le constate par rapport à un métier qui était plus difficile et qui générait des émotions plus plutôt négatives. Et donc, je travaillais 20 heures semaine, mais j'étais épuisé constamment. Aujourd'hui, je peux en faire le double en étant dans une énergie qui ne s'arrête jamais. Donc, il faut que je me dis que je me calme, etc. Mais que je me calme le soir pour pouvoir aller dormir. Sinon, je n'ai pas dormir trop.

Ce qui est important de dire je crois, c'est que. Les émotions positives génèrent de l'énergie, alors je vais préciser quelque chose. J'ai déjà posé la question à d'autres intervenantes et maintenant que vous avez été plusieurs en parlé à prononcer ce mot énergie, je vais mettre des mots plus précis dessus. Quand on parle d'énergie d'abord, tu parles de quelque chose qui nous booste, qui nous porte, qui nous porte à aller de l'avant. Déjà, mais en termes plus objectifs, l'énergie, ce sont des fréquences, des fréquences électriques.

Donc, c'est notre cerveau, c'est notre cerveau et notre cœur de langage de notre cœur. C'est de l'ordre, du magnétique. Et donc, quand on est heureux, on dégage. Notre champ électromagnétique personnel s'amplifie et on contribue. Et c'est objectiver scientifiquement cette histoire là, c'est vrai, mais ça vaut la peine de le préciser, de préciser que c'est important, que on contribue aussi à ce niveau là, qu'on a quasi le devoir d'être heureux. Oui, c'est vrai, en tout cas, de générer cette énergie positive.

Oui, parce qu'on est, on doit. On est dans un sur un chemin évolutif. On a besoin d'aide. Et alors? Je reviens toujours à ce fameux cerveau. Mais je crois que le bien être ne peut être que dans ce cerveau Préfon frontal, puisque c'est la capacité d'adaptation. C'est Piaget qui disait même que l'intelligence n'était pas une quantité de savoirs. C'était une capacité d'adaptation. Oui, donc, de nouveau, la résilience. Oui, tout ça, oui, de nouveau.

L'agilité, oui, l'anticipation est là. Et aussi la projection. On n'a pas encore parlé projection, mais se projeter positivement. C'est un domaine que tu connais bien, moi. Se projeter positivement permet de construire une énergie qui va nous mener vers ça et donc projeter positivement les attitudes en famille. Aussi, prévoir des moments heureux va permettre à chaque personne de la famille de d'anticiper positivement et de déjà construire un peu les choses. Et j'en reviens au couple parce que c'est une idée que je défends très souvent.

C'est le rendez vous amoureux. Ce n'est pas parce qu'on est un couple assis dans sa relation et engagée et est marié. Et donc. Sécurisé pour qu'on doit abandonner ce rendez vous amoureux. Bien souvent, on abandonne et même on le critique en disant M'enfin, on a plus besoin de ça bien. Si on a besoin de ça, on a besoin de se de se donner un rendez vous. De se dire cette soirée là, on va la passer ensemble et on va se séduire.

Donc on va faire beau à ces rebelles. On va, on va. Va générer déjà des émotions positives dans le fantasme de cette soirée de scènes. De ce moment là, on s'est retrouvés. Ouais, donc, on savait déjà du bien anticipative. C'est tout le chemin.

On vient ici d'aborder une série d'outils et c'est plutôt des outils posturaux, de la posture mentale pour être capable de faire vivre un couple dans l'équilibre. C'est simple, oui, et où? On est plutôt deux personnes qui collaborent. Le modèle n'est pas très joli de personnes qui construisent ensemble plutôt qu'un homme et une femme. Ça veut dire qu'on est dans la fluidité aussi, au niveau des rôles, au niveau des comportements. Qui fait quoi? Et quand on préparait un autre projet ensemble, on s'était rendu compte que c'était important aussi de se répartir les rôles.

Alors, dans le concret, en fonction de nos compétences, oui, ce n'est pas faire moitié moitié. Oui, c'est ça. C'est en fonction de nos affinités, nos compétences. Et là, là, on est dans un vrai partenariat, a déjà entendu des défenseurs du couple parler du couple comme une entreprise. Et je trouve que c'est intéressant de l'envisager comme ça. C'est qu'on a. On est tous partenaires dans cette vie. Donc on a effectivement pas les mêmes.

Et donc il y a des choses qu'on sait très bien faire et d'autres, on sait moins bien faire et que l'autre fait peut être mieux que nous. Reste donc la mise en cause dans la mise en couple. C'est intéressant aussi de pouvoir échanger sur nos compétences. Qu'est ce qu'on fait de bien? Oui, et aussi dans quoi? On a du plaisir de jouer? Oui, parce que comme on vient de le dire, l'émotion positive permet d'avoir de l'énergie.

Et donc, si on éprouve du plaisir, bien, on va le faire vite, bien et avec plein une flamme. Voilà. Et on revient alors en filigrane à cette notion de vision, à cette notion de projet de couple. Oui, oui. Oui, notamment, on va écouter le magnifique témoignage de Caroline Burel et elle, avec son mari et ses deux filles, ils sont partis pour un voyage de deux ans. Et le voyage? Il a été conçu très, très longtemps à l'avance, de telle sorte que beaucoup d'actions étaient orientées vers ce voyage.

Il y a beaucoup de choses qui ont été mises en place et qui ont rendu ce projet qui peut paraître délirant. Etre une famille installée, les deux parents, un boulot. Les filles sont grandes, vont à l'école, on peut dire, mais c'est un délire intégral. On aurait dû faire ça quand on était un jeune couple sans enfant. Eux, ils ont mis les choses en place. Ils l'ont rendu possible au quotidien. Ce voyage, et donc c'est ça un projet de couple, un projet de famille, c'est ça, c'est avoir une vision et la rendre peut rendre possible au quotidien, s'émerveille.

On va maintenant aborder quelque chose qu'on a décidé d'appeler des nouveaux modèles. Comment est ce qu'on peut faire pour éviter ces écueils et éviter ces frustrations? Ce sentiment de noyade que vivent beaucoup de femmes, qui les empêche de s'accomplir elles mêmes? Qui les empêche d'accomplir ce grand dessein qui est le destin de leur âme? Donc, vivre un couple. Qui se vit dans la fluidité et qui permet à chacun de s'accomplir. Mais déjà déjà être, et on en a déjà parlé, mais être en accord avec soi même.

Déjà, se poser la question de savoir si l'on veut être en couple ou. Oui, ça, c'est quelque chose d'important et aussi de sortir de la croyance que si on a, on a envie d'un couple avant un temps, on devra en avoir envie toute la vie de ce couple, de ce couple là ou d'un couple, tout simplement. Donc, c'est possible qu'en fonction d'être différents, différentes évolutions personnelles que l'on traverse. Il y a des moments où on n'est plus en vie de couple.

Justement, on a besoin d'être un peu avec soi même. On doit, on a d'autres projets, que ce soit professionnel ou s'il y a des choses qu'on ne sait pas faire en couple et que en suivant son chemin personnel, en suivant son envie personnelle, on va faire le choix de ne plus être en couple à ce moment là. Mais ce n'est pas parce qu'on le fait à nouveau le choix de ne plus être en couple que vingt ans après, on n'est pas nouveau.

Envie d'être un couple. Voilà. Peut être qu'on veut terminer sa vie avec un compagnon ou une compagne. Donc, je pense que les nouveaux Molay modèles, ce serait de sortir des modèles traditionnels et de sortir des engagements qui sont figés. Oui, ce n'est pas parce qu'on s'est engagé que l'on ne peut pas se réengager ou se désengager. Aujourd'hui, avec l'espérance de vie qui a augmenté, faire un couple de soixante ou septante ans, c'est quand même pas rien.

Oui, le mariage a existé, est né ou a existé dans un environnement où les gens avaient une espérance de vie de 40 45 ans. C'était un couple où on voit que même aujourd'hui, on j'observe qu'il y a beaucoup de divorces autour de 15 ans de couples. Alors parfois, je me dis une péremption coupe. Parfois, je me pose la question et je me dis Et ceux qui ont dépassé? Ils en sont où? Ils sont donc quoi?

Et ils ont trouvé une façon de s'accorder. Oui, mais ça passe par une. Et je l'espère. Parce que si, si, c'est pas ça. Peut être que ça, ça pourrait dire alors qu'il y en a un des deux ou les deux qui sont paju pas bien dans leur chef. Je veux dire ça. Ça passe, je l'espère, par une négociation et une mise à plat. De quoi on est? Et j'entends des nouveaux modèles.

J'entends des modèles fabuleux. Ouais, c'est j'irais. Peut être que. La créativité est la meilleure des choses dans ce cas là, parce qu'on va sortir du devoir, devoir correspondre à quelque chose ou à un modèle particulier. Et donc, si on ne doit plus correspondre à quelqu'un à un modèle particulier, ça nous permet d'être libre, d'être nous mêmes et de et d'imaginer quelque chose qui.

Nouveau 9. Et voilà, si on intègre ça avec la bienveillance, le respect, l'empathie sous toutes tous ses savoir être dont on a parlé, on a, on a la possibilité de vivre un maximum de situations positives et de développement personnel.

Oui, et là, on récupère du temps. Justement, tu parles de développement personnel. On récupère du temps. Penser à soi, s'occuper de soi et penser à une autre dimension de l'existence que la gestion du quotidien. l'Intendance. Parce que beaucoup de femmes sont confinés dans l'intendance et ne voient pas d'autres horizons à leur existence. On nous a tellement pas invitées à considérer que nous étions des êtres de valeur qui devions cultiver cette valeur et que c'est déjà une première chose que de se rendre compte qu'on est des êtres uniques qui ont à cultiver cinq, tous singuliers et tous singuliers ensemble.

Oui, c'est ça qui est. Le défi, c'est d'être chacun une merveille et de tous se voir comme des merveilles. Et donc, on sort de la compétition et du jugerai. Ici, on se voit tous comme des merveilles. On peut permettre à tout le monde d'être le meilleur de lui même et on en revient à l'éducation et à tout ça, tout ce qu'on a exprimé. Mais oui, c'est un modèle. C'est peut être une prison aussi quelque part.

Parfois, oui. À moins que le modèle soit un modèle de fluidité et d'agilité humaine. Est ce que ça doit être un modèle bessé? En fait, le modèle systémique est un modèle. Oui, mais ce qui est dangereux, c'est que quand on est dedans et tu l'évoquait tout à l'heure, quand on est dans un mal être, se référer à un modèle idéal, ça peut générer. Ça peut générer encore plus de tension ou de pression. On dirait j'y arriverai jamais.

Je comprends ce que tu veux dire et donc donc c'est plutôt axé son attention sur la capacité de résilience et de trouver la situation la plus merveilleuse pour chacun. Nous, on est capable de ça par rapport aux besoins dans lesquels on est à ce moment là et dont tu parlais de l'entreprise tout à l'heure. Il y a un modèle qui est intéressant dans le domaine de l'entreprise. C'est le modèle du lean, donc c'est mettre en place ce qui nous semble correspondre le mieux.

Et puis prendre du feedback, le feed back qui nous vient de ce qu'on vit, de ce qu'on ressent, des contextes que l'on traverse, qu'on n'a pas mentionné, mais qui sont super important parce que nos contextes nous modèles en fait prendre du feed back pour. Si on a senti se dire bon ce qu'on a édifié là, est ce que cela nous convient toujours? Est ce qu'on ne doit pas le remodeler exactement là? Se permettre et s'autoriser, et de changer les choses et et de les réaménager au fur et à mesure du compte du contexte?

Finalement, oui, parce que tu parles de oui, on parle de changement de société, mais on se rend bien compte que même pour soi, on va sortir d'un même envers. On va sortir de la consommation et du trot et donc on va revenir à l'essentiel et revenir à l'essentiel, à l'essence même de soi. C'est pouvoir se brancher sur soi et se dire de quoi j'ai besoin et j'ai besoin d'être avec quelqu'un. Ça, c'est ça. C'était une idée que j'aimais bien aussi.

C'est être un couple. Ce n'est pas être deux vies ensemble, c'est d'être deux plats ensemble. Et pour pouvoir jouir de quelque chose qui est positif, oui. Et donc, si en face de moi, je suis pleine et qu'en face de moi, j'ai quelqu'un de vide qui va me prendre toute naissance ou je vais lui donner naissance. Ce n'est pas quelqu'un qui est mauvais face à moi, c'est quelqu'un qui aura besoin de moi. Donc être un couple qui a besoin être dans un couple où chacun a besoin de l'autre.

C'est ça.

Ça crée aussi des problèmes. Oui, et ça me fait penser à quelque chose que des hommes m'ont déjà dite et que des amis m'ont dit qu'on leur avait dit c'est dans la question de nouer une relation.

En tout cas, une relation sexuelle avec un homme ou la personne te dit mais tu n'as besoin de rien. C'est ce qu'attendent beaucoup les femmes fortes qui ont du caractère des femmes qui entreprennent. Mais tu n'as besoin de rien, tu es autonome. Et cette voix, c'est l'idée qu'on a besoin d'avoir une faille qu'il viendrait combler. Et ça, il faut sortir de ce modèle a fait sortir de l'idée qu'on va, qu'on est dans un, dans une relation pour soigner l'autre ou pour l'aider à devenir quelqu'un.

Non. C'est notre mission personnelle. À chacun de devenir quelqu'un et l'admiration, le désir. On n'a pas parlé de ça, mais je pense que le désir de quelqu'un pour quelqu'un vient de l'admiration qu'on peut en avoir. Oui, cette personne, si on est face à quelqu'un qui est vide, qui est mal, qui qui a besoin de nous, absolument. On prend ses jambes à son cou, on s'en va. En général, il vaut mieux parce que sinon, on est vampirisé aussi dans la relation, donc.

Donc, je crois que c'est important de réfléchir à cette notion, d'être l'un de se remplir soi même avant d'attendre ça. De la relation? Oui, ce qui n'exclut pas ça ne présuppose pas de l'égoïsme. C'est une espèce plutôt d'écologie personnelle. Et c'est vrai qu'on entend tout le temps, tout le temps. Ça en consultation, c'est oui, mais alors je vais être un égoïste ou une égoïste. J'entendais ça de la part d'un monsieur à pas longtemps.

Oui, mais alors c'était être égoïste. Ça, c'est la société judéo chrétienne qui nous a envoyé ce message. C'est grosse croyance la culpabilité, le sacrifice, le péché de luxure, le péché de gourmandise. Alors que non, il faut être gourmand dans la vie parce que la gourmandise à tous les nouveaux, à tous les niveaux, c'est la capacité de ceux de se donner un plaisir et donc se donner un plaisir génère une émotion positive qui génère une énergie positive alors qu'on est de nouveau dans ma vie.

Et quand on est comblé, on est capable de donner et on le fait sans réserve et sans que à un moment, on se sente une victime. L'écueil, quand on est dans le sacrifice, c'est un moment où on va sentir une victime.

Et ça, c'est ça. C'est dramatique. Sortir d'un seul triangle Amati au sortir du triangle dramatique, c'est compliqué. Et c'est vrai qu'on doit être un couple de plaisirs et de désir et de plaisir. Je désire être avec l'ourdou parce qu'il me parce que ça me fait plaisir et pas parce que je suis dans l'obligation de remplir ses besoins. Voilà qu'il est dans l'obligation de remplir. Voilà, ça nous fait grandir.

Oui, alors je vais revenir avec quelque chose d'un peu provocateur. Ce sera pour conclure intelligemment. C'est une heure. C'est une parole d'une journaliste et écrivaine libanaise qui s'appelle Joumana Haddad. Et voici ce qu'elle dit. Désolé de vous l'annoncer ainsi à vous, les mères. Mais si vos fils deviennent des harceleurs, des violeurs, des violeurs, des pourris, des mauvais maris, des machos. Ce n'est pas uniquement la faute de la société, la culture. Vous en êtes également responsables au lieu de répéter à votre fille qu'elle est une proie.

C'était de cesser de dire à votre fils s'il est un chasseur. Au lieu d'apprendre à votre fille à se taire, essayez d'apprendre à votre fils à écouter. Au lieu d'interdire à votre fille de porter une jupe, essayez de faire comprendre à votre fils qu'une jupe n'est pas une invitation au sexe. Au lieu de forcer votre fille à se couvrir, essayer d'expliquer à votre fils qu'une femme est autre chose qu'un corps. C'est génial et ça et ça conclut bien, je pense tous tous les domaines qu'on a abordé.

Alors, toi et moi, Sophie, on a fait quelque chose d'intéressant. On employer le mot fabrication tout à l'heure en référence à ce bouquin des années septante des années 70 la fabrication des malles? Oui, un bouquin qui a été écrit en 77 par Nadine Le Faucheur et Georges Falconet. Nul n'a réussi quand même cette performance d'éduquer des garçons qui sont devenus des gars responsables, autonomes et bienveillants. Ce sont des gars qui ne se font pas prendre en charge et qui, quand ils sont célibataires, savent s'assumer.

Ils sont autonomes. Il y en a beaucoup. Il y en a beaucoup plus aujourd'hui quand même. Et l'âge? J'observais un peu ma situation et la situation d'autres familles et je me disais que il y a a ans, on a beaucoup, beaucoup, beaucoup critiqué le divorce. Et moi, j'ai étudié le divorce en tant que. Parfois. Quelque chose de merveilleux, de soulagement, de commande salutaire presque souvent.

Oui, on n'a pas beaucoup questionné le divorce dans cette dynamique là. On a souvent souvent les enfants du divorce sont les enfants malheureux, les miens et nous. Bien sûr, au delà de la blessure que ça peut provoquer et du deuil que l'on doit faire à tous par rapport à ce qu'on avait envisagé de notre vie. Ça, c'est tout à fait normal. Et si on l'écoute, si on l'accompagne, si on en prend soin à nouveau, ça cesse.

On est dans la résilience. On en fait quelque chose.

Oui, c'est bien ça qu'on fait en consultation de couples et de familles. Mais je remarque aussi que dans beaucoup de cas, dont on a beaucoup critiqué aussi la garde alternée, mais dans beaucoup de situations de garde alternée. Les hommes, ces hommes là en tout cas, sont devenus des pères. A travers cette situation où ils sont ou ont été obligés de prendre en charge ces enfants, voilà une semaine, alors que en couple, il démissionner. Il est ce tout sur le dos de la maman?

Oui. La femme ou la femme avait pris tous les rôles. Voilà ce qui était mon cas. Je pense que c'était qu'on avait instauré un système où, finalement, moi, ça m'arrange bien d'être la maman et la gouvernante. Et lui, ça l'arrangeait bien d'être celui qui ramenait beaucoup de soi à la maison. Donc voilà. Et c'est par le divorce que la garde alternée qu'il a dû diminuer son temps de travail. Reprendre du temps pour sa famille et devenir le père de ces pères qui qui montraient un modèle d'homme qui sait faire la cuisine, qui sait faire le ménage qui s'est faite.

Blanpain chose. Donc, on en revient à la pédagogie, par exemple. Exact. Essentiel que le père se mêle de la vie familiale et de l'intendance. Mes filles sont un modèle de père qui prenait en charge qu'il les prenait en charge. Et donc, ils savent prendre en charge. Et donc, ça veut dire je voulais relever le côté positif du divorce parce qu'on en a souvent que les modèles, que les exemples négatifs a montré. Mais chez moi, je trouve que j'ai été témoin de beaucoup de divorces qui se sont, qui ont généré des belles choses, qui ont généré des choses très positives.

Ça, ça en fait, ça fait partie. Et alors? Quand on parlait des savoir être, c'est aussi quelque chose qui circule, qui circule dans nos familles. Dans mes familles, en tout cas, c'est cette communication nécessaire et indispensable. Et pas n'importe quelle communication. On dit pas la communication basique de ta fait que tu fais les courses Taffin, Orgères. Qu'est ce qu'on fait demain? Etc. Mais cette communication de Qu'est ce que Tursan? Et donc ça aussi par nous, par modèle et par imprégnation.

On remarque que les garçons qui ont été invités à s'exprimer depuis leur plus jeune âge, ce qu'il ressentait, sont capables d'empathie. Ils sont capables de bienveillance et donc ne laissent pas les femmes. L'ERF despas leurs femmes prendre des rôles qui les épuisent. Il dit stop, oui, il s'impose, il impose. Il s'impose plus facilement en disant stop. Là, ça te fais du tort, tu arrêtes maintenant. Et donc, parfois, ça passe par le conflit.

Oui, ça aussi. C'est important de comprendre que le conflit, peut être, est de toute façon constructive. Mais on peut apprendre à être en conflit positivement. Respectueusement. Voilà donc la tu souligne à nouveau le l'importance du contexte d'éducation, du contexte d'enfances.

Oui, oui, le compte, le contexte. L'exemple, c'est nous. On en a parlé tout à l'heure. Et puis aussi à l'école. On ont exprimé toutes les deux le taux socio constructivisme et certaines écoles qui mettent en place et donc rediscute. Donc, c'est une pédagogie qui permet l'auto. Donc il y a une forme d'autonomie. Soucelles sous ça? L'auto aussi personnelle, donc individuelle, oui. Auto sociaux, ensemble, constructivisme. On construit son savoir.

Ce n'est pas l'adulte qui va enseigner tous ces savoirs comme auparavant, ou c'était le maître qui donnait tout ce qu'il fallait entendre ici. On va mettre. Les enfants ou les jeunes en est en situation de construction ensemble et individuels. Il va prendre. Chaque personne va prendre dans cette construction ensemble que l'on a, dans lequel on a vécu une expérience constructive. Et ça, c'est important parce qu'on apprend par l'expérience. Voilà et on va. On va intégrer les choses comme ça.

Pas parce qu'on les entend, mais aussi parce qu'on les construit en série. Et donc ça, c'est quelque chose qui est important aussi en famille, d'être en fête, en famille. On est comme ça, on est là dedans. On construit des savoirs par les modèles, par l'expérience, par ce qu'on vit. Et c'est tout seul que l'on intègre tout ça. Mais par le contact avec les autres.

Donc, de nouveau fluidité, créativité. Et ça présuppose de la disponibilité mentale de la part des adultes qui offre, qui orchestrent ça? Oui, la disponibilité, la disponibilité mentale. Elle vient donc du passage par le ressenti et par le respect de soi. Donc, si on est bienveillant avec soi même, on se dit on se rend disponible mentalement parce que si on n'est pas bienveillant avec soi même, on cherche son mental d'idées négatives, de rumination et de choses qui vont vraiment, prend toute l'espace, tout l'espace et qui l'ont empêché d'être dans cette disponibilité, justement.

Magnifique, Sophie, je te remercie. Merci à toi, Sophie. Nous revoici le même jour, quelques heures plus tard, parce que j'avais oublié de te poser les 8 questions fatidiques. Qu'est ce que tu veux bien donner? Oui, conseils à appliquer au quotidien pour être plus disponible. D'abord à soi même.

Oui, la première chose, je dirais que se lever le matin dans un esprit de gratitude, donc s'obliger à se brancher sur la gratitude, dire merci à quelque chose. Merci. J'ai bien dormi. Merci a du soleil. Merci. Et une belle journée s'annonce. Voilà un merci à quelque chose. Ça nous branche sur une énergie très positive et ça nous permet de démarrer avec plus d'entrain notre journée. Oui, c'est la première chose. Alors la deuxième chose, je pense que ce qui est très chouette à faire en famille, en couple ou même pour soi tout seul, c'est créer sa boîte à bonheur.

C'est créer une boîte dans laquelle on va remplir au fur et à mesure des petits bonheurs que l'on vit. En les écrivant sur des petits papiers, on les met dans la boîte et ça nous permet de remplir un stock de bonheur et dans lequel on peut aller puiser quand on va un peu moins bien. L'intérêt, c'est quand on reprise un bonheur dans cette boîte. On puisse se rebrancher sur les émotions positives que ce bonheur nous a apporté et donc c'est très intéressant.

Mais la troisième chose que je proposerais, ce serait de faire des réunions.

On en a parlé dans votre temps, dans l'échange. On se serait faire des réunions de méta communication, donc que ce soit en couple ou en famille. Si on ne sait pas, on peut aller voir. Quelqu'un pourrait répondre pour mettre en route, pour voir comment on le fait. Mais c'est intéressant de mettre en place au niveau du couple et de la famille. Donc pour pouvoir se réunir tous les X temps et faire le point ensemble sur ce que tout le monde est encore bien ensemble.

Ce qu'il y a des choses à améliorer. Comment est ce qu'on pourrait faire ça? C'est vraiment intéressant. La quatrième chose, ce serait se mettre des médailles tous les jours, se mettre des médailles à soi même, décerner des médailles. Voilà donc le soir se dire voilà, je suis fier de moi. En général, on dit qu'il faut commencer par trois médailles. C'est déjà pas facile de se dire je suis fier de moi. Pour ça ou je suis contente de moi pour ça, j'ai bien fait ça.

C'est se remémorer un peu sa journée et se dire voilà, je veux s'auto proclamer dans la réussite.

La cinquième chose, ce serait s'entourer de beaux. Donc Ranger n'est peut être pas nettoyé, mais rangé. Vos idées? Lire Dominique Loreau qui? Qui? Qui parle de la zénitude. Je pense que quand la maison est belle ou quand le lieu de vie est beau, l'esprit est plus rompaient. Voilà, donc c'est intéressant de faire du vide.

C'est un sujet qu'on aborde avec Anne-Sophie. Par ailleurs, on en parle pendant une heure. Chouette, parce que c'est important. C'est la paix de l'esprit aussi. Quand, quand l'esprit regarde quelque chose qui ne lui plaît pas, il crée une. Positive donc Metz s'entourer de beaux et quand on est en vacances aussi, pouvoir observer de belles choses partent pas en vacances, mais venir dans des beaux lieux, pouvoir se brancher sur le beau et le faire en conscience.

Je suis conscient que je suis en train de regarder quelque chose de beau. Oui, c'est surtout ça. Ce n'est pas spécialement sentourer de beauté et c'est simplement voir la beauté de ce qui est autour de nous parce que c'est très relatif. Évidemment, c'est subjectif, le beau, mais bon, ce qui nous semble beau à nous mêmes et leur et créer l'émotion sur ce regard là. Oui, je vous donne un exemple tout simple du quotidien. Moi, comme je suis un peu artiste, comme je peins, je suis très souvent médusé par la couleur du ciel, les oiseaux, le ciel, le soleil.

Moi, c'est moi qui m'attire. Donc oui, dans toutes ces conditions, passer du temps à observer sa photographie, y consacrer de l'attention et simplement s'apercevoir qu'on a de la beauté qui est offerte donne un autre regard à ou. Et c'est de ça m'amène au point suivant qui est se reconnecter à la nature et donc en pleine conscience. Ça veut dire ne pas aller se promener pour ruminer, mais pour observer et profiter justement de ce que toutes ces merveilles qui sont autour de nous en pleine conscience, c'est à dire en ressentant avec ses cinq sens ou ce que l'on est en train de faire et en étant présent un instant et non pas avec ses oreillettes, par exemple.

Voilà, avant de se coucher, revisiter les bonnes choses de la journée et zapper les moins bonnes, donc, pour pouvoir s'endormir paisiblement. C'est se rebrancher sur toutes les bonnes choses et les rechercher. Au début, c'est difficile. Et puis, au plus, on s'entraîne au plus facile et au plus on voit qu'on a tendance à oublier les mauvaises au détriment détriments, mais en tout cas au profit des bonnes. Et ça, c'est très chouette. Et puis la dernière, c'est méditée pour moi apprendre à méditer.

On commence par les méditation de pleine conscience. Et puis on évolue dans la méditation et et ça permet aussi de créer en soi même et de faire la paix avec soi même. Et ça, c'est vraiment important. Voilà. Et puis la méditation, c'est quelque chose qu'on vit. C'est déjà une expérience en soi, mais on constate les bénéfices de la méditation à la longue, notamment quand on traverse des moments qui pourraient être stressants et qu'on traverse une façon toute différente.

Avec plus de sérénité, de paix et de recul. Oui, donc, c'est un outil incroyable. Il faut vraiment l'essayer. Merci. Merci à toi!