



Du 9 pour réenchanter mes amours.

Et si vous mettiez de la magie dans votre vie de couple

Et si vous pouviez réenchanter votre couple, sortir de la routine, traverser ensemble les mauvais moments, mieux

communiquer, tout en gardant du temps pour vous ?

Caroline von Bibikow¹, communicologue,

Valérie Motté², douée d'une intuition

hors du commun et spécialiste des

pierres, Myriam Bendhif-

Syllas³, médium intuitive, et

Julie Klotz⁴, journaliste

développant une vision

holistique du couple, vous

donnent leurs idées

magiques.

Juste ce qu'il faut de magie pour...

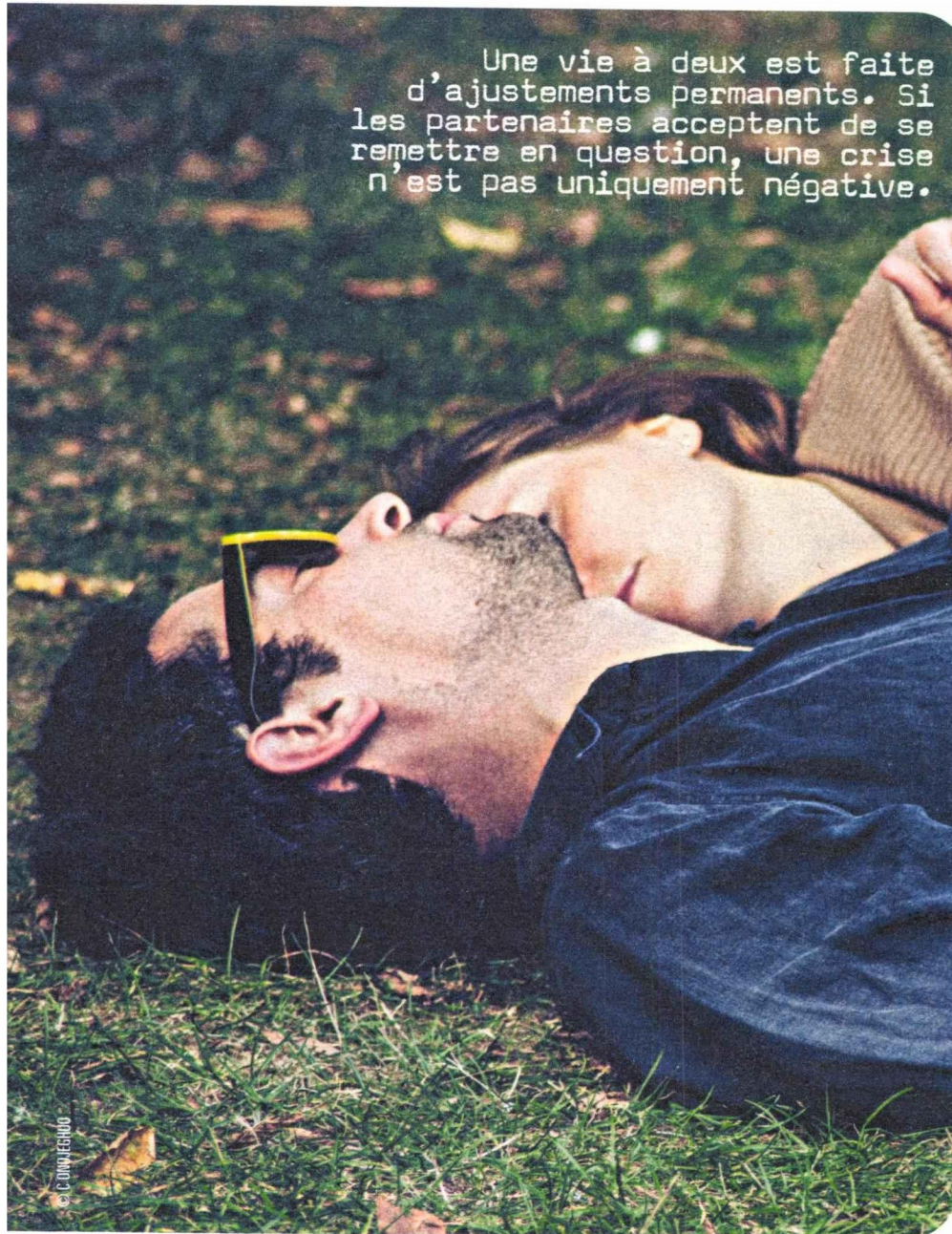
Éviter la routine

Caroline von Bibikow : C'est rester dans une attitude créative constante, se redécouvrir chaque jour comme si c'était le premier et le vivre comme si c'était le dernier. C'est aussi rester éternellement curieuse, vous pouvez demander à votre conjoint : "Qu'est-ce qui t'a particulièrement touché aujourd'hui,

qu'est-ce qui a changé en toi depuis hier?"

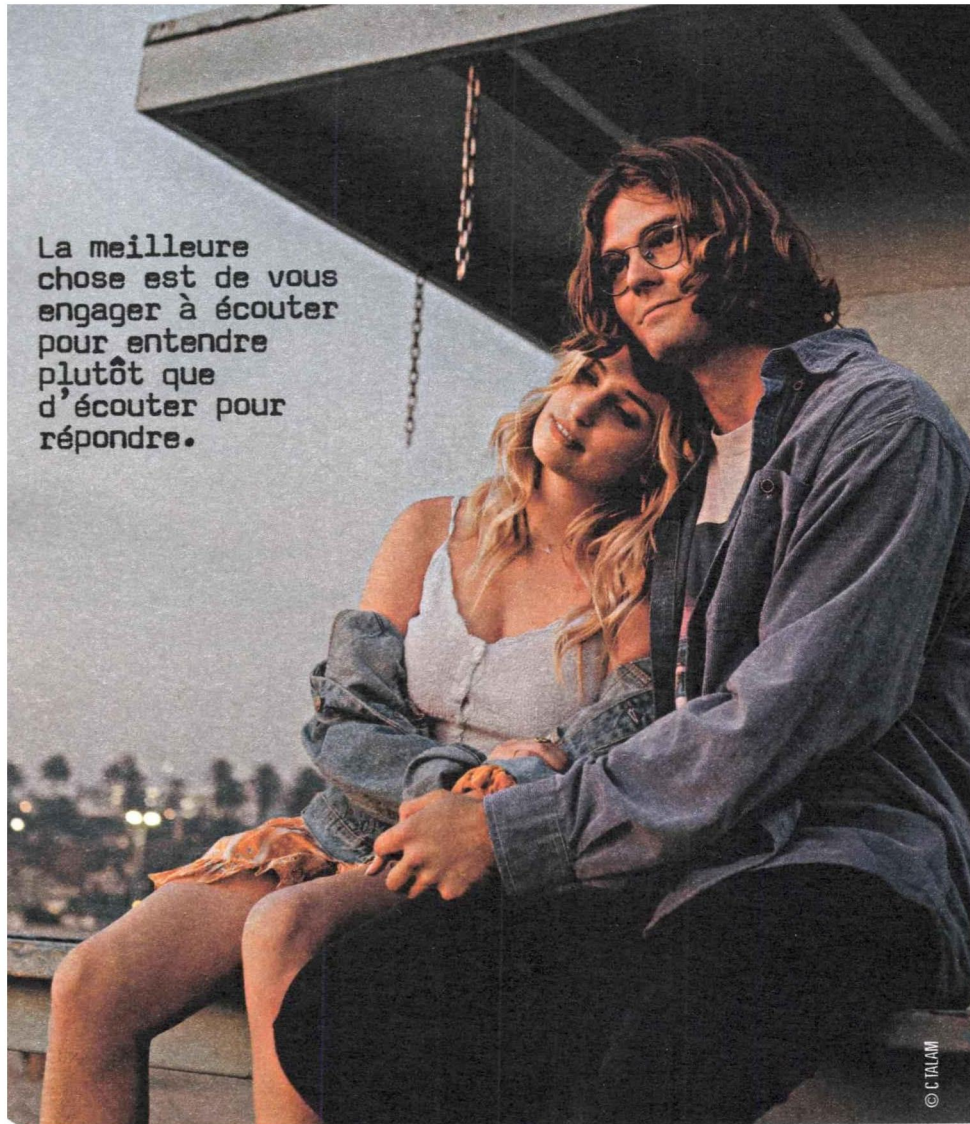
Il faut prendre le temps de se donner rendez-vous et de se donner la priorité. Il faut faire en sorte que votre jardin relationnel ne se transforme pas en terrain vague en ôtant les mauvaises herbes que sont les mal-dits, les dits de travers ou les pensées à la place de l'autre et en plantant de nouvelles graines avec de nouveaux projets et de nouveaux désirs.





Valérie Motté : Aucune relation n'est jamais acquise, il est bon de se surprendre et d'oser sortir de sa zone de confort. Vous pouvez vous connecter aux énergies de la cornaline ou de la citrine qui

sont des pierres reliées à la joie, à l'enfant intérieur. En règle générale, les pierres de couleur jaune orangé sont reliées au deuxième chakra, le chakra sacré qui est lié à la sexualité, au plaisir.



Myriam Bendhif-Syllas : Ce qui est important, c'est de considérer que l'autre reste toujours un mystère, qu'il est insaisissable : connaître ses habitudes ou partager son quotidien ne signifie pas le connaître sur le bout des doigts. À un moment donné, il va se révéler inconnu. Il est important de

conserver un regard neuf sur l'autre. Tout à coup, certaines situations, certaines expériences montrent que l'autre a encore des ressources, des facettes que vous ne connaissez pas. Il y a un renouveau qui peut donner quelque chose de neuf, c'est ce qui permet d'éviter la routine.

Julie Klotz : C'est l'ennui qui tue le couple, pas la routine. Car dans l'ennui, il y a une absence de désir. Comment l'éviter ? À partir du moment où vous enfermez votre partenaire dans un rôle ou une image, vous le figez, vous le limitez, vous le possédez. Il n'y a plus de place pour la nouveauté et le désir s'éteint. Les couples qui durent respectent la liberté de chacun et s'amuse à changer de rôle. Ce qui ne les empêche pas d'émailler leur quotidien de rituels qui offrent un espace sanctuarisé d'apaisement et de ressourcement propice au développement du lien.

Discuter calmement

Caroline von Bibikow : C'est vous souvenir que si vous avez deux oreilles et une bouche c'est parce qu'il est deux fois plus important d'écouter que de parler. Il faut donner de la sécurité à la parole : avoir conscience que le sujet est important, donner du temps et de l'espace, remettre l'attention en avant. Écouter l'autre jusqu'au bout, l'idéal est de pouvoir restituer ce qu'il a dit pour vérifier que vous avez bien compris. La meilleure chose est de vous engager à écouter pour entendre plutôt que d'écouter pour répondre. C'est entendre que le problème apparent n'est pas le problème réel, il y a toujours une histoire derrière, une résonance de ce qui est vraiment important : un cheveu laissé dans le lavabo peut vouloir dire : " Je ne me sens pas respectée." La partie la plus importante reste à découvrir, il faut garder cette curiosité et demander : " Qu'est-ce qui se passe chez toi ? " et avoir envie de découvrir le monde de l'autre plutôt que de vouloir le ramener dans son monde.

Valérie Motté : Je conseille la communication non violente, c'est-à-dire prendre la responsabilité de votre ressenti. Exprimer vos besoins avec bienveillance, ne pas être dans l'accusation, dire : " Je me sens blessée parce que..." plutôt que " Tu..." Parler cœur à cœur et pas tête à tête car dès que vous vous remettez dans le mental, vous êtes dans l'ego. Plusieurs pierres facilitent la discussion avec autrui comme l'amazonite, la turquoise ou l'aigue-marine.

Myriam Bendhif-Syllas : Il y a deux aspects : d'abord, c'est être capable de dire ce que vous ressentez, l'émotion que vous avez en arrivant à repérer le besoin sous-jacent pour pouvoir le transmettre à l'autre. Un autre élément qui permet d'être dans un mode de communication serein est d'exprimer ce qui vous met en vie et lui aussi. Nous avons tous envie que l'autre nous comprenne. Pour cela, il faut dire simplement les choses : " Je traverse cela, j'ai besoin de cela, ce qui me passionne dans la vie c'est cela..." Ce qui est le plus intéressant, c'est de partager des choses différentes qui enrichissent la vie. Ce sont ces attentions, ces partages, qui permettent une communication plus paisible.

Julie Klotz : Une vie à deux est faite d'ajustements permanents. Si les partenaires acceptent de se remettre en question, une crise n'est pas uniquement négative. Elle offre une possibilité d'évolution. La première question à vous poser est la suivante : " Quand je fais des reproches à l'autre, qu'est-ce que cela veut dire de moi ? " Ce que vous détestez chez l'autre est très souvent ce

que vous détestez chez vous. Et la seconde question est celle-ci : " Qui a tort et qui a raison ? " Imaginez dans un couple que chacun accepte que les deux propositions soient vraies... Cela réglerait bien des problèmes !

Préserver sa sphère personnelle

Caroline von Bibikow : Il ne faut pas avoir l'impression de vous perdre dans la relation, de beaucoup donner à l'autre, d'être au service de la relation. S'il y a une sécurité suffisante dans le lien, chacun peut avoir des activités, des amis, voyager pour autant que les départs et les retrouvailles se fassent en toute sécurité et en toute affectivité. Il faut avoir une vision claire des besoins de l'un et de l'autre en terme personnel, relationnel et de couple. Lorsque la relation de couple est nourrie et satisfaisante, aucun des deux n'a de soucis à avoir un espace de temps pour lui.

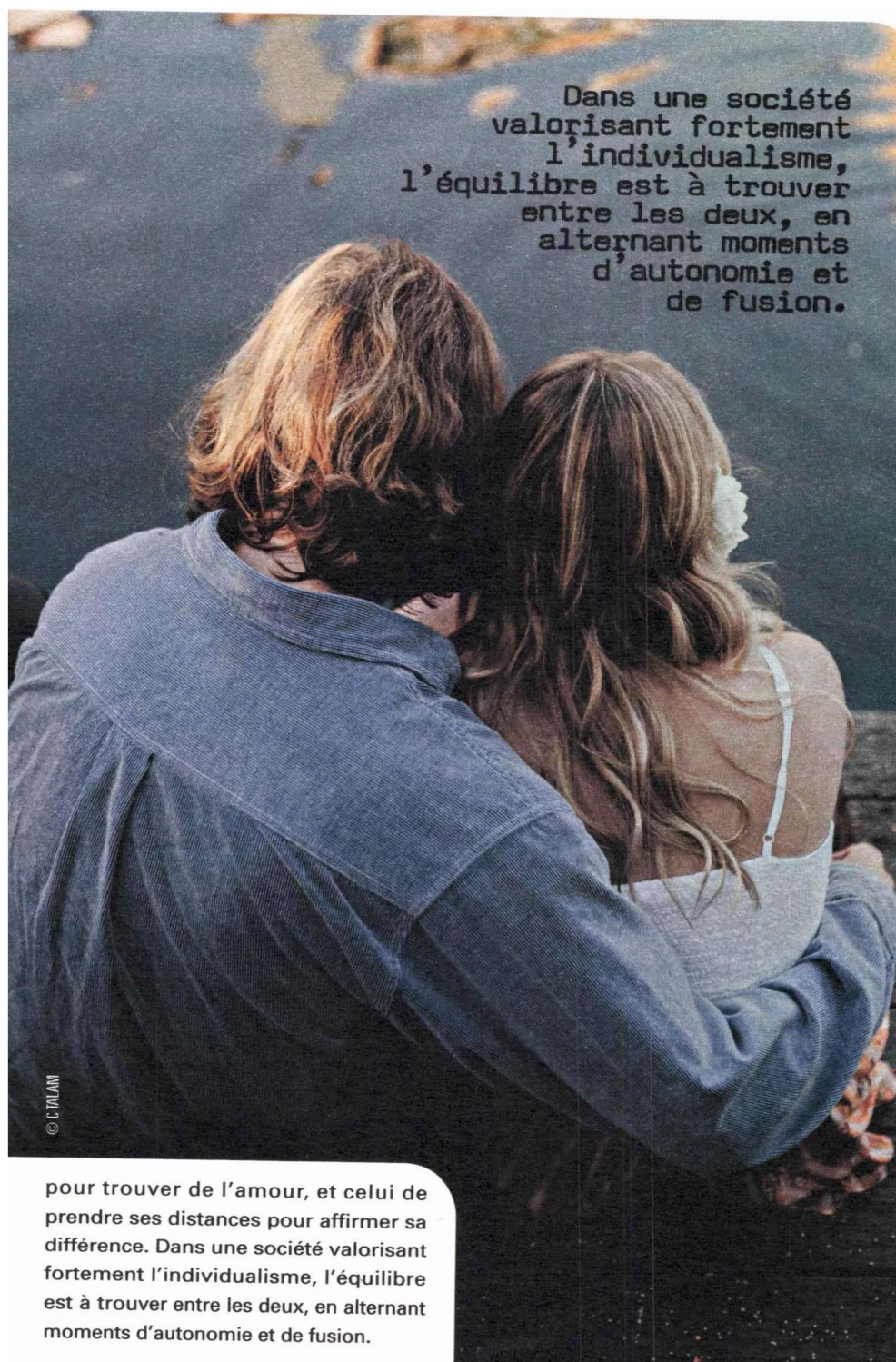
Il faut communiquer beaucoup, car vos besoins sont changeants, en vous donnant suffisamment de rendez-vous ensemble pour définir comment prendre soin de vous, de votre sphère personnelle afin que chacun se rende compte que la liberté réside dans l'engagement et pas dans la fuite, qu'il faut sortir de la dépendance et aller vers l'interdépendance.

Valérie Motté : Vous repositionner, savoir mettre des limites, être authentique, vous responsabiliser en osant dire non, vous aimer vous. Si vous êtes bien, vous apaiserez l'autre. Plusieurs pierres sont liées à la protection et l'amour de soi

comme l'œil de tigre, l'aventurine rose, la fluorite, la tugtupite qui est la pierre de l'amour inconditionnel et de la bienveillance ou la rhodocrosite.

Myriam Bendhif-Syllas : Il est essentiel d'avoir chacun sa sphère. C'est plus facile si vous avez une sphère de complicité commune, nourrie d'expériences passées ensemble, d'humour, de tendresse, de sensualité, de sexualité et d'un petit grain de folie. À partir de cet espace, chacun peut s'éloigner pour explorer. Le couple, ce sont deux individus qui prennent plaisir à revenir dans cette sphère commune. Beaucoup de femmes doivent réapprendre à faire émerger leurs propres besoins et y répondre car elles se sont souvent coupées d'elles-mêmes, elles ont perdu le fil avec elles-mêmes. Vous pouvez vous lancer dans un travail de développement pour travailler l'amour de soi qui est la seule voie pour vous ouvrir ce temps particulier. Concrètement, il faut que vous bloquiez un moment dans la semaine sur lequel vous ne dérogez plus puis une heure par jour. Il faut être ferme avec vous-même pour ne pas répondre aux sollicitations extérieures mais faire le choix de répondre à vos besoins.

Julie Klotz : Comme le couple implique des moments de fusion, il représente forcément une menace profonde pour l'identité personnelle. Nous craignons d'être vraiment uni à l'autre. En créant le " Nous ", les deux " Je " se sentent menacés. L'être humain est constamment tiraillé entre deux besoins paradoxaux, celui de s'unir et de s'engager



Dans une société
valorisant fortement
l'individualisme,
l'équilibre est à trouver
entre les deux, en
alternant moments
d'autonomie et
de fusion.

pour trouver de l'amour, et celui de
prendre ses distances pour affirmer sa
différence. Dans une société valorisant
fortement l'individualisme, l'équilibre
est à trouver entre les deux, en alternant
moments d'autonomie et de fusion.

Du 9 pour réenchanter mes amours

Partager les bons comme les mauvais moments...

Caroline von Bibikow : Plutôt que de parler de bons ou de mauvais moments, c'est déjà partager la vie. La vie de couple est faite de moments agréables et de moments difficiles. Dans un mauvais moment, vous devez trouver comment en sortir grandi, comment en savoir plus sur vous et l'autre. Prenez le temps de vous parler de ce que vous avez vécu.

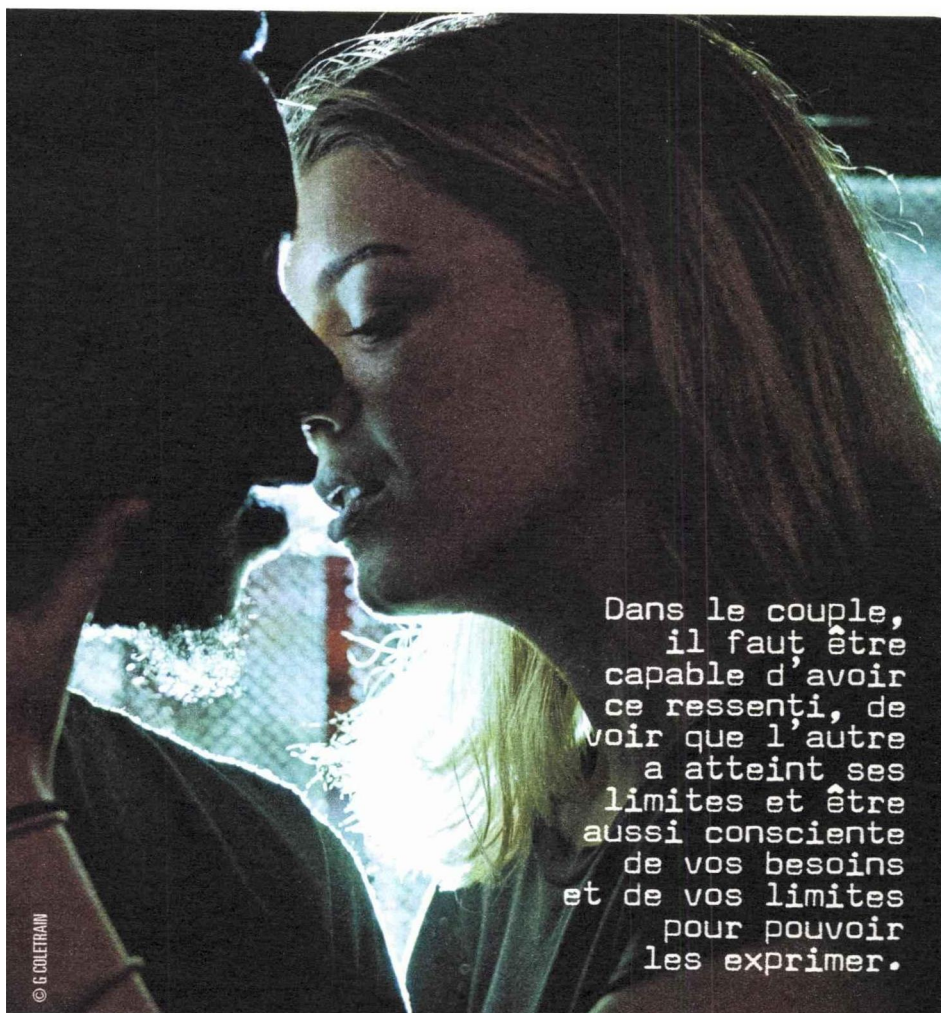
Les bons moments dont vous ne faites rien ne vont pas laisser de traces, il faut les honorer, les célébrer, les souligner, continuer à vous émerveiller, à nourrir votre terreau relationnel, à défricher les mauvaises herbes et à soigner les belles fleurs.

Valérie Motté : Être dans l'écoute sans jugement n'est pas toujours facile. Essayez d'être dans la compassion et de revenir dans une discussion cœur à cœur, de vous reconnecter sur la vibration du cœur. La stichtite a plusieurs vertus dont celle du pardon et clôture tout ce qui pèse comme les chagrins. Elle aide à refermer les portes du passé. La pierre de lune ou l'aventurine rose, le quartz rose aident à soigner les chagrins quand la chrysoprase peut amener ce partage dans la communication.

Myriam Bendhif-Syllas : C'est grandir et accepter que la vie est ce qu'elle

est. Dans les moments difficiles, il faut être un relais pour l'autre. C'est le principe des vases communicants : l'un prend le relais pour que les deux ne plongent pas en même temps dans la dépression et il ne faut pas que ce soit toujours le même qui prenne tout sur son dos. Dans le couple, il faut être capable d'avoir ce ressenti, de voir que l'autre a atteint ses limites et être aussi consciente de vos besoins et de vos limites pour pouvoir les exprimer. Pour les bons moments, cela rejoint la définition de la magie qui est de poser une intention, mettre des mots dessus et agir. Il faut vous créer toutes les conditions nécessaires pour vivre les bons





Dans le couple,
il faut être
capable d'avoir
ce ressenti, de
voir que l'autre
a atteint ses
limites et être
aussi consciente
de vos besoins
et de vos limites
pour pouvoir
les exprimer.

© G. COLETRANI

moments en posant une intention, en la mettant en mots puis en agissant sinon cela restera une simple envie. Il faut aller jusqu'à cette étape-là pour que la magie se mette en action.

Julie Klotz : Le couple est un laboratoire qui permet de devenir pleinement soi-même, un lieu de travail intense sur soi qui va vous pousser dans vos retranchements et mettre à jour une partie de vos contradictions.

Il n'est pas une aventure facile car il vous renvoie à vos propres peurs, bien

souvent inconscientes, l'autre se présentant comme un miroir de soi. Mais il est aussi une aventure formidable car il va vous permettre de croître, de gagner en conscience, de vous épanouir personnellement et donc aussi de devenir plus heureux à deux !

Aurore de Lagane

- 1/ *Créatrice du jeu de cartes KoneKto, communiquer pour mieux s'aimer, Éditions Le Souffle d'or, 28 euros.*
- 2/ *Autrice du Secret des pierres, guide pour les magiciennes du quotidien, Éditions Pygmalion, 192 pages, 24,90 euros.*
- 3/ *Autrice de Vies de sorcières, Éditions Lanore, 205 pages, 12 euros. Blog : www.myriam.bendhif-syllas.fr/*
- 4/ *Autrice des Quatre Accords du couple, Éditions Fayard, 300 pages, 20 euros.*