Visio.t

Ressources humaines - Recrutement
Gestion des conflits - Formation
Accompagnement de projets

COLLOQUE ADGCF

26 SEPTEMBRE 2019

INSET DE NANCY

Maire/Président(e) – DGS/Secrétaire Général(e)

COUPLE IMPOSSIBLE

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

LE COUPLE - LA RELATION

Tout individu a une motivation primaire à rechercher une **sécurité émotionnelle** dans la relation. C'est la théorie de l'attachement. La théorie de l'attachement est une théorie des **besoins émotionnels** des bébés. Quand la figure d'attachement répond aux besoins émotionnels de l'enfant, ce dernier se sent mieux et peut se calmer.

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

Notre façon d'interagir avec l'autre est aussi en partie déterminée par les rapports qu'entretenaient nos parents entre eux , et qui ont façonné le « modèle interne » de nos relations avec autrui. Le passé de chacun et la façon d'appréhender la vie à deux, influencent une relation.

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

LES DIFFERENTS COUPLES

- 3 modèles de couple sont les plus courants :

  * 1+1 = 1
  * 1+1 = 2
  * 1+1 = 3

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

1+1 = 1

« Toi et moi, nous ne faisons qu'un… »

Oui ! mais lequel ?

« Je vous présente ma moitié… »

Ce couple est fusionnel et ne peut rien faire l'un sans l'autre.

On le reconnaît au NOUS employé de façon constante.

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

1+1 = 1

Mais il est porteur de risques d'étouffement : " j'ai tout fait pour lui (elle) "…

Risque de perte d'autonomie aussi, de dépendance, d'aliénation de sa propre personnalité.

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

1+1 = 1

Le 1 + 1 = 1 conduit très souvent à une position DOMINANT/DOMINÉ-EFFACÉ

Dans un couple, il est important de définir la notion de territoire de chacun.

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

1+1 = 1

LA FUSION EST LA PERTE DE L'IDENTITÉ

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

1+1 = 2

Il n'y a pas ou très peu de projets communs.

Il n'y a pas ou très peu de partage.

On le reconnaît au JE employé de façon constante.

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

1+1 = 2

Chacun préfère son individualisme.

Chacun vit sa vie de son côté.

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

1+1 = 2

A quoi sert le couple ?

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

1+1 = 3

Cela veut dire : toi + moi + nous.

C'est la création d'une nouvelle entité, « le couple, la relation », elle ne doit surtout pas impliquer la disparition des deux entités de départ.

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

1+1 = 3

Chacun dans le couple prend sa place à part entière (s'occuper de son « 1 »), mais aussi tient compte des valeurs de l'autre (du « 1 » de l'autre) et ainsi développe la confiance du couple.

Chacun respecte les **BESOINS** de l'autre.

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

LES BESOINS DE CHACUN

- Les émotions permettent d'identifier les besoins. Elles sont au nombre de 4 :
- - joie
- - colère
- - peur
- - tristesse

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

LES BESOINS DE CHACUN

Les émotions me renseignent sur ce qui se joue en moi et me permettent de connaître le besoin que j'éprouve.

Un besoin ne doit pas être nécessairement nourri, il lui suffit d'être reconnu.

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

LES BESOINS DE CHACUN

LISTE DE BESOINS

SURVIE

Abri
Air
Eau
Mouvements, exercices
Nourriture
Repos, permanence
Sécurité, protection

AUTONOMIE

Affirmation de soi
Appropriation de son pouvoir
Choix, décider par soi-même
Indépendance
Liberté
Solitude, calme, tranquillité, temps/espace pour soi

NOURRITURE (au sens large)

Affection
Chaleur
Confort
Douceur
Relaxation, détente, plaisir, loisirs
Sensibilité
Soins, attentions, présence
Tendresse
Toucher

INTÉGRITÉ

Authenticité, honnêteté
But, direction, savoir où aller
Connaissance de soi
Déterminer ses valeurs, rêves, visions
Équilibre
Estime de soi
Respect de soi
Rythme, temps d'intégration
Sens de sa propre valeur, de sa place

EXPRESSION DE SOI

Accomplissement, réalisation
Action
Apprendre
Créativité
Croissance, évolution, actualisation, développement, guérison
Générer, être la cause, participer
Maîtrise

D'ORDRE MENTAL

Clarté, compréhension (par la réflexion, l'analyse, le discernement, l'expérience)
Cohérence, adéquation
Concision
Conscience
Exploration, découverte
Informations, connaissances
Précision
Simplicité
Stimulation

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 91
visio.t@orange.fr

LES BESOINS DE CHACUN

LISTE DE BESOINS

D'ORDRE SOCIAL

Acceptation
Amitié
Amour, affection
Appartenance
Appréciation
Communication
Compagnie
Concertation
Confiance
Connexion
Contact
Donner, servir, contribuer
Écoute, compréhension, empathie
Équité, justice
Expression
Honnêteté, transparence
Interdépendance
Intimité
Partage, échange, coopération
Présence
Proximité
Recevoir
Reconnaissance (résonance, écho, feed-back)
Respect, considération
Sécurité (fiabilité, compter sur, confidentialité, discrétion, stabilité, fidélité, permanence, continuité, structures, repères, etc.)
Soutien, assistance, aide, réconfort
Tolérance, accueil de la différence, ouverture

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

LES BESOINS DE CHACUN

LISTE DE BESOINS

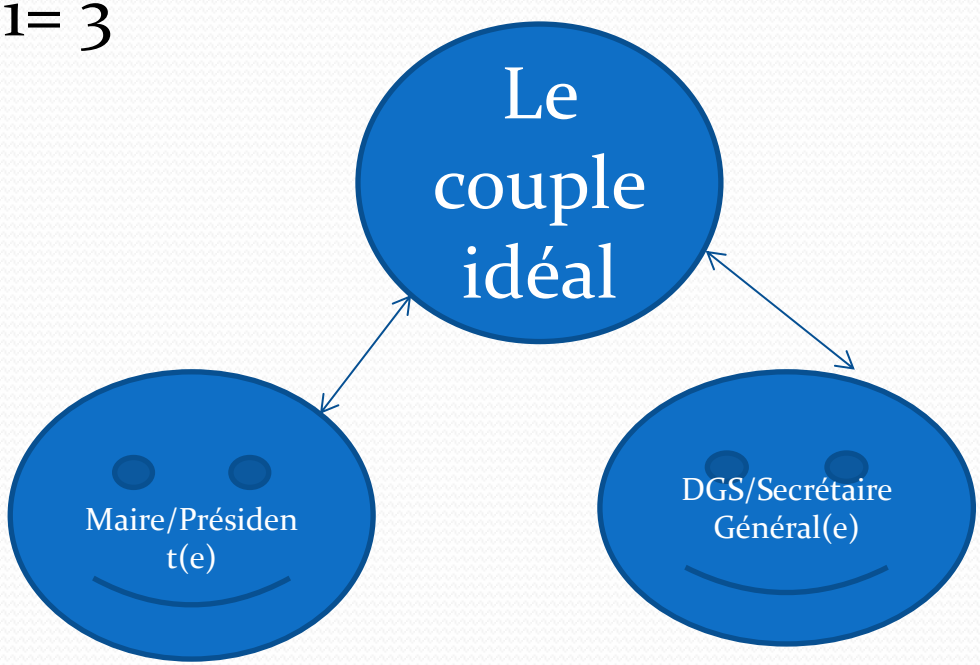
D'ORDRE SPIRITUEL	CÉLÉBRATION DE LA VIE (accueil de la vie dans ses étapes et ses différents aspects)
Amour	Communion
Beauté, sens esthétique	Deuil, perte
Confiance, lâcher–prise	Fête
Espoir	Goût d'expérimenter l'intensité de la vie en soi
Être	Humour
Finalité	Jeu
Harmonie	Naissance
Inspiration	Rendre grâce
Joie	Ritualisation
Ordre	
Paix	
Sacré	
Sérénité	
Silence	
Transcendance	

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

1+1 = 3

Vous l'avez compris le couple idéal est

1+1= 3



Le noyau dur d'une relation se nourrit de la personnalité, des points de vue communs ou non des partenaires.

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

QUELQUES REFERENCES

- Liste des besoins tirée du livre de Thomas D'ansembourg Cessez d'être gentil soyez vrai ou être avec les autres en restant soi-même.
- Aie mes aieux d'Anne Ancelin Schutzenberger.

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr

ET SI L'AUTRE N'AIME PAS L'AIL.....

FUYEZ !

C'EST UN VAMPIRE.

Dominique PERRIN VISIO.T 06 70 16 53 92
visio.t@orange.fr