

Jacques Salomé

« Heureux qui communique »

Les besoins relationnels :

1. Besoin de se dire, avec ses mots à soi
2. Besoin d'être entendu dans mon registre
3. Besoin d'être reconnu tel que je suis
4. Besoin d'être valoriser : j'ai une valeur et quelle est ma place
5. Besoin de rêver : pour la suite

S'ils ne sont pas respectés, je peux passer à l'acte pour me faire entendre.

<https://www.youtube.com/watch?v=zNa1GJVkTNO>

Les 6 grandes blessures archaïques :

1. L'humiliation
2. L'injustice
3. Le sentiment d'impuissance
4. La trahison
5. L'abandon
6. Le rejet

<https://www.youtube.com/watch?v=FAp78dpZvdE>

Les 7 besoins relationnels dans le couple : le nourrissage de la relation

1. Messages positifs ou négatifs :
 - a. Envoyer des messages positifs, gratifiants et bienveillants
2. Apprendre à nettoyer la relation
3. Répondre aux besoins relationnels :
 - a. Se dire avec mes mots
 - b. D'être entendu dans mon registre
 - c. D'être reconnu tel que je suis
 - d. D'être valorisé
 - e. D'intimité
 - i. commune et partagée,
 - ii. intimité personnelle et réservée
4. Besoin de créer :
 - a. je peux influencer l'autre et accepter son influence
5. Besoin de rêver que demain sera meilleur qu'aujourd'hui
 - a. espérance de dépasser les difficultés
 - b. rêver ensemble

<https://www.youtube.com/watch?v=vnRQGONwDRA>

Les différents amours dans le couple :

1. **l'amour de besoin :**
 - a. aimes-moi : exiger de l'autre qu'il nous aime
2. **l'amour de manque :**
 - a. obtenir de l'autre un amour que je n'ai pas obtenu :
 - b. l'amour de l'autre ne peut être à la hauteur du manque
3. **l'amour de peur : exclusif**
 - a. tu ne dois aimer que moi, être la personne la plus importante dans la vie

L'amour réciprocity : image musicale, comme un sentiment qui est chez moi et chez l'autre, quand ces deux sentiments se rencontrent, ils vont parfois s'accorder pour former une nouvelle musique, vibrer ensemble et s'amplifier. Transcende la relation pour développer une énergie et de la créativité. Stimule les vibrations de chacune de nos cellules, porteuse d'un sentiment qui nous appelle, d'être reçu, d'être amplifié.

https://www.youtube.com/watch?v=ALc_Ze7d6Og

Les pièges dans le couple :

1. **Parler sur l'autre :**
 - a. Tenter de définir l'autre : tu devrais ...
 - b. Dicté à l'autre comment il devrait être
 - c. Imposer à l'autre son désir sexuel : j'ai le désir du désir de l'autre, dans mon temps
2. **La relation klaxon :**
 - a. Je parles sur l'autre au lieu de parler à l'autre : « le tu, tu, tu... qui tue »
 - b. Ne pas exprimer ses besoins en parlant en « je »
 - c. Accumulation des parasitages
3. **Derrière tout reproche, il y a une demande**
 - a. Mettre en cause l'autre qui parle d'un désir non verbalisé
 - b. Enoncer sa demande en écoutant son besoin.

L'amour réciprocity : apprendre à parler de soi à l'autre et non à parler de l'autre :

*« T'aimer sans t'envahir,
T'agrandir sans te perdre,
Te dire sans me trahir,
Te garder sans te posséder,
Etre ainsi moi-même au plus secret de moi... »*

Passer de la relation amoureuse à la relation de couple :

- 1. La capacité à s'allier : Le fait d'être délié :**
 - a. Des relations précédentes : amoureuse, parents, et autres...
 - b. Pas de possibilité de s'allier sans être libre
- 2. La capacité à s'engager :**
 - a. Disposer d'une autonomie matérielle, affective et relationnelle
 - b. Pour ne pas faire dépendre ses propres besoins relationnels de l'autre
 - c. Etre responsable de la satisfaction de ses besoins
- 3. Etre capable de se projeter dans l'avenir :**
 - a. la rencontre amoureuse s'inscrit dans l'instant
 - b. Investir l'avenir dans la relation de couple
 - c. Déposer un rêve de vie chez l'autre... et la faire partager.

Inscrire une relation dans la durée. Ses trois besoins vont constituer au delà des sentiments, les fondations d'une relation de couple dans la durée.

<https://www.youtube.com/watch?v=s5oN37gfR0s>

Les besoins pour évoluer :

- Besoin de dépasser l'engrenage des répétitions,
- Besoin de sortir de l'enfermement en des croyances erronées ou trop réductrices,
- Besoin de traverser ses peurs pour rencontrer ses désirs,
- Besoin d'aller au-delà de conduites et d'habitudes de vie dans lesquelles il pressent plus ou moins clairement qu'il ne peut se confronter ou vivifier qu'une partie de lui-même, une toute petite partie de lui-même.

<http://www.j-salome.com/assets/editorial-2002-08.pdf>