

KIT DE SURVIE À L'USAGE DU COUPLE



Et si on osait bousculer notre couple pour le réveiller ?

RENCONTRE ET DÉSIR

Rencontrer l'autre, c'est dire oui à son élan de vie, à ses envies, et oser les formuler.

Le risque zéro n'existe pas. Être humains, c'est se risquer à vivre.

Aimons nos existences bouleversées et bouleversantes !

Aimons-nous et aimons l'autre dans son étrangeté ; s'aimer soi et aimer l'autre sont deux dynamiques différentes dont nous avons besoin car l'humain est un être de lien.

En se positionnant clairement, homme et femme, dans nos désirs, nous échapperons aux lois patriarcales.

Chacun.e est libre de proposer quoi que ce soit à qui que ce soit, s'il/elle sait que la personne en face peut y répondre sans soucis.

C'est cela sortir de la Culture de l'Implicite pour entrer dans celle de l'Explicite.





Oser assumer ses désirs avec
une proposition claire :
"J'ai envie de... avec toi."

Prendre le temps de recevoir le
désir de l'autre :
**"Merci d'oser me faire part de tes
sentiments."**
Puis répondre :
oui / non / peut-être



- Si c'est **"non"** : accueillir et dire
"Merci de prendre soin de toi".
- Si **"peut-être"** : être patient.e, et laisser
l'autre infuser et se positionner.
- Si **"oui"**, l'attraction désirante est vali-
dée, on continue le chemin ensemble...

RBDSM

Grille de découverte explicite de l'Autre : ce qui compte, c'est d'être clair.e et honnête au moment de l'échange afin de pouvoir vérifier si nos intentions sont compatibles...

RELATIONSHIP STATUTS

Dans quel type de relations suis-je en ce moment ? Célibataire, avec des aventures, couple exclusif, polyamoureux.se... ?

DESIRE

De quoi j'ai envie là, maintenant ? Faire plus ample connaissance ? Faire l'amour ? Si oui, comment ? Juste jouer au jeu de la séduction... ?

BOUNDARIES

Mes limites. Ce que je ne souhaite pas faire, en cas de rapports sexuels par exemple, ou toute chose que je n'apprécie pas.

SEXUAL HEALTH

Quelles sont mes pratiques ? Préservatifs ? Contraception ? Dépistage IST ?

MEANING OF THIS RELATIONSHIP

Qu'est-ce que cette relation veut dire pour moi ?
Comment se comporte-t-on demain vis-à-vis de l'autre ?



DU COUPLE CONVERSATION...



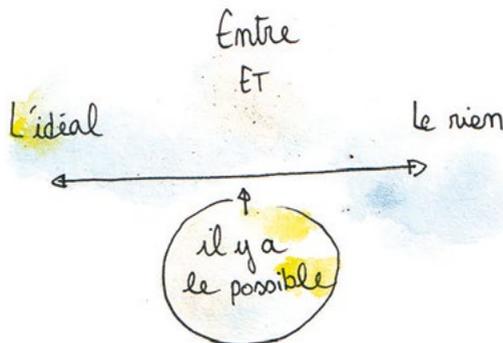
On échange sur nos besoins, nos désirs, nos limites. On propose plutôt qu'on impose.



Mais aussi parce qu'il.elle nous accueille tel.le que nous sommes, avec humour et tendresse, dans notre humanité imparfaite. On organise notre vivre ensemble : vie sexuelle, vacances, tâches ménagères, passions individuelles.



Et dans les moments de chaos et d'affrontement, on se souvient :



... AU COUPLE BÂTISSEUR



L'Autre est un.e pur.e étranger.e perpétuel.le qui a une vision du monde différente de la mienne.

Il faut beaucoup se partager ce que l'on vit pour pouvoir se comprendre. Car souvent il y a des malentendus...



Pour résoudre les problèmes et différends, il faut être pratique et distinguer :

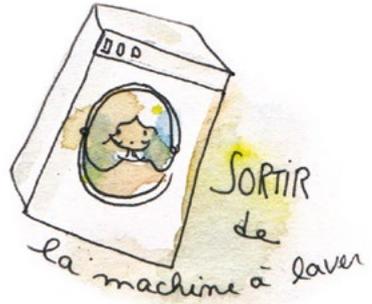
- ton temps à toi
- mon temps à moi
- notre temps à deux
- notre temps à deux dans le monde

S'ENFAMILLER



On est souvent mal préparé...
L'arrivée d'un bébé, voulu comme
un accomplissement, entraîne le
couple dans la tourmente.

Comment éviter l'effondrement ?
En se rappelant notre raison d'être :



Briser le cercle des routines, oser tenter des choses

AGIR
AVANT qu'il
ne soit trop
tard





et l'intégrer dans son couple, au lieu de vouloir jeter l'autre parent avec l'eau du bain !

Une garde alternée choisie permet de garder le foyer vivant et de préserver ce champ vibratoire incroyable qu'est l'Amour en acceptant qu'il se transforme avec le temps, qu'il évolue.



Que demandent de plus les enfants ? Eux qui sont le fruit de l'Amour ? Car ils sont l'incarnation de la confluence de deux mondes : $1+1=1$, et ne veulent pas de conflit de loyauté. Se laisser aller à haïr l'autre parent, c'est comme haïr une part de son propre enfant. Attention aux dégâts...



Et si on retrouvait la fougue, la foi, la joie ?

La puissance d'action que me donne l'Autre, si différente de celle que je peux m'accorder ?

S'aimer en liberté ! Épanoui.es !



Ouvrons nos ailes et aimons voir l'Autre être heureux.se et se déployer.

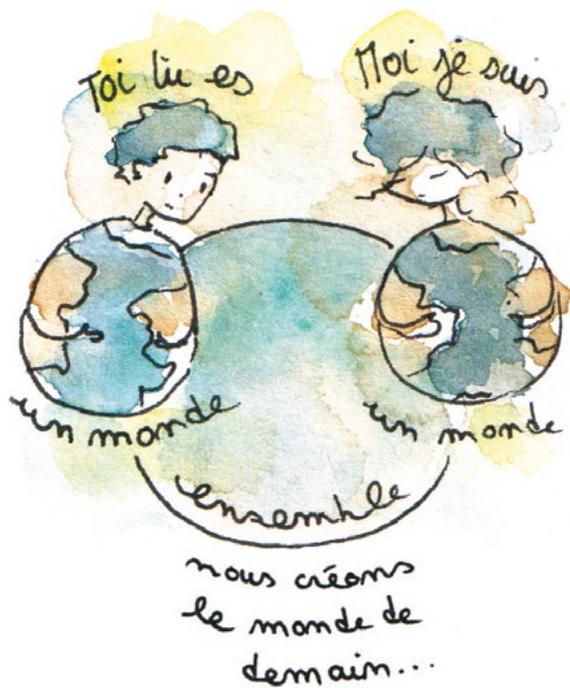
N'ayons pas peur d'être abandonné.e !

Rassurons-nous l'un.e l'autre sur nos sentiments.



C'est cela, être à deux :

S'accompagner dans nos puissances et nos déploiements pour une belle alliance génératrice et généreuse !



Ces derniers temps, le couple contemporain est soumis à de fortes pressions, et il devient périlleux de Faire Couple, "S'accoupler".

L'évolution des mœurs depuis la légalisation de la pilule et de l'avortement est encore en cours car c'est somme toute assez récent dans l'histoire de nos humanités. Cela permet d'échapper aux contingences biologiques, ou plutôt de les choisir. Et cela impacte la structure et l'organisation du couple.

Alors qu'avec le mouvement MeToo et la dénonciation du patriarcat les femmes prennent enfin toute leur place dans la société avec le respect qui se doit, le couple aussi doit se réinventer à égalité de place et de position, de droits et de devoirs.

De la séduction à la famille, il est temps, pour le monde hétéro mainstream, de repenser sa manière d'interagir et de s'inspirer des outils dialogiques développés par les milieux homos, queer, polyamoureux. Ceux-ci, par leur côté hors norme, se doivent d'être explicites dans leurs intentions.

Et si on sortait de la culture de l'implicite pour inventer ensemble des couples justes, équitables, honnêtes et éviter au maximum les blessures affectives auxquelles nous confronte le dérèglement climatique du couple ?

Œuvrons toutes et tous ensemble pour la réconciliation ; après tout, n'avons-nous pas le même désir ? Aimer et être aimé.e ?

L'Alchimique Cie s'interroge sur ces sujets dans son adaptation Cirque-Théâtre du Songe d'une nuit d'été de Shakespeare

Le Songe, diptyque créé à l'Alchimique Village Circus d'Avignon du 8 au 25 juillet 2022

Part 1 : Et l'amour dans tout ça ?

Part 2 : Plus qu'hier, moins que demain !

La compagnie propose également des Workshops sur la Réinvention du couple.

Les RBDSM nous ont été enseignés par l'International School of Temple Art (ISTA).

Le "couple conversation" est un terme emprunté à la sociologue Irène Théry.

Nous avons été très inspirés par le podcast L'Espace du Couple de Florentine d'Aulnois-Wang.

Kit de Survie à l'usage du couple - Un projet de L'Alchimique Cie

Textes : Clément Victor

Collaboration et montage : Virginie Deville

Illustrations : Stéphanie Doucet

**L'ALCHIMIQUE
CIE**