

# Qu'est-ce qui détruit nos relations amoureuses dans le couple ?

**Des solutions sont accessibles et possibles :**

**Pas les disputes. Ni la routine. Ni même les différences.**

**Ce qui ronge en silence, ce sont :**

- Ce que chacun porte en soi sans le dire.**
- Ce qui n'a pas été guéri... et qui revient en boomerang.**
- La peur d'être seul, l'attente que l'autre remplisse ce qu'on ne sait pas combler en soi.**
- Ces blessures mal digérées de l'enfance, de l'histoire familiale, parfois même d'un ailleurs invisible, mais bien présent.**

# Le miroir déformant du couple

## Un théâtre de souffrance

Et surtout...

Quand on ne travaille pas sur soi, le couple devient un miroir déformant :

↻ un théâtre où l'on rejoue ses manques, ses doutes, ses blessures.

## Une danse inconsciente

↻ une danse entre deux inconscients en souffrance, qui s'accrochent... ou se fuient.

## L'illusion du problème

On croit que le problème, c'est "l'autre".

Mais souvent, l'autre ne fait que réveiller ce qui était déjà là.

C'est ce que vivent bon nombre de couples qui travaillent ensemble : ce n'est pas leur activité qui les détruit, mais l'absence de cadre relationnel conscient. Car quand on partage tout, on peut aussi tout mélanger.

# Le piège de la dépendance affective

Elle ne crie pas son nom. Elle s'insinue.

Et puis un jour, on se rend compte qu'on ne sait plus qui l'on est sans l'autre.

Qu'on vit dans la peur : peur de ne pas être aimé, peur d'être abandonné, peur de ne pas être "assez".

👁️ Quand on aime pour combler un vide, on ne peut qu'étouffer — ou étouffer l'autre.

👁️ Quand on attend que l'extérieur nous valide, on devient captif d'un manque qu'aucune relation ne peut réellement combler.



Et là, le lien se tend.

La relation devient instable.

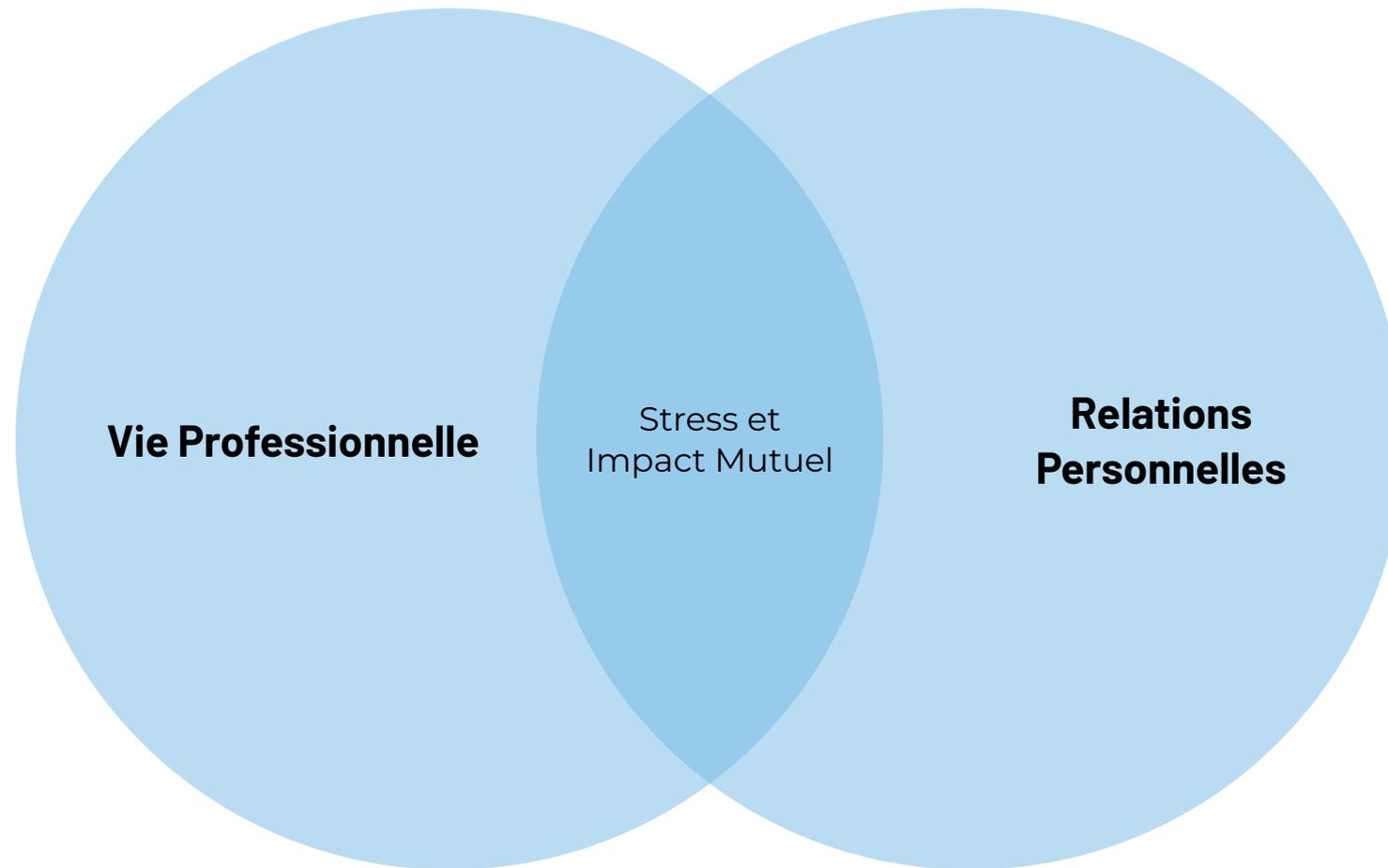
Tout repose sur un fil fragile.

La dépendance affective est l'une des causes premières de séparation.

Elle peut même être masquée par des addictions diverses (alcool, tabac, excès numériques...) tant le manque intérieur est criant.

En particulier chez les couples entrepreneurs, où la pression des résultats, la fatigue mentale et l'absence de limites viennent réveiller ces vieux manques. Sans prise de conscience, ils finissent par chercher dans le travail une forme de réparation... qui ne vient jamais.

# L'impact entre vie professionnelle et personnelle



Et dans un monde où les frontières entre vie pro et vie perso s'effacent de plus en plus (télétravail, notifications constantes, hyperconnectivité), les statistiques confirment que les tensions professionnelles rejaillissent sur les liens affectifs... et inversement. Selon une étude menée par Yoopies et le LabRH, relayée par BFMTV (2019), 67 % des salariés reconnaissent que leurs problèmes personnels affectent leur performance au travail. C'est dire combien l'harmonisation de ces sphères est cruciale.

# Et si le vrai travail du couple... commençait en soi ?

Un couple, ce n'est pas deux personnes qui s'aiment.  
C'est deux mondes intérieurs qui se rencontrent.

Et si l'un de ces mondes est en guerre, ou en fuite, ou en attente... alors l'amour, aussi sincère soit-il, s'épuise.

Ce qu'on vous propose, ce n'est pas une rustine pour le "nous".

C'est un travail en deux directions :



## **Le lien à l'autre**

Recréer un espace d'écoute, de respect, de communication consciente.



## **Le lien à soi**

Aller à la rencontre de ses besoins profonds, de ses peurs cachées, de son enfant intérieur parfois oublié... et s'en libérer.

Parce qu'un "je" qui se tient droit, stable, apaisé... construit un "nous" bien plus solide.

Nous avons nommé cette approche : A2cmieux.

# Notre méthode : A2cmieux

A2cmieux est une méthode que nous avons créée à partir de notre propre histoire. Nous sommes un couple dans la vie, thérapeutes avant d'être partenaires. Et nous avons traversé, comme vous peut-être, les mêmes tempêtes.

1

## **Identifier les blessures originelles**

Souvent liées à l'enfance, à des manques d'amour, des humiliations, des traumatismes, parfois issus de simples phrases entendues trop jeunes.

2

## **Sortir de la projection**

Comprendre que l'autre ne pense pas comme nous, ne ressent pas comme nous, et que ce n'est pas une attaque.

3

## **Créer un espace sécurisé**

C'est la clé. Un couple ne grandit pas dans la tension, mais dans la sécurité émotionnelle. Cela passe par une nouvelle façon de communiquer, inspirée du dialogue Imago : tour à tour, avec bienveillance, sans polarisation ni critique.

Et si vous travaillez ensemble, ce cadre devient d'autant plus vital : votre coexistence professionnelle ne peut être saine sans un système de régulation émotionnelle et de communication claire.

# Nos approches thérapeutiques

Nous nous appuyons également sur plusieurs disciplines complémentaires, telles que l'approche psychosensorielle, la psychologie cognitive, la kinésiologie, l'EFT, la sophrologie, l'hypnose évolutive ou régressive, et notre outil spécifique, l'hypnose ontologique. Ces leviers permettent de travailler sur les couches profondes des schémas relationnels, d'agir sur le corps, les émotions, le mental et l'histoire de chacun — afin de libérer ce qui coince au-delà des mots.

-  Nous vous accompagnons à travers une charte claire et bienveillante : confidentialité, engagement mutuel, non-jugement, respect du rythme, cadre sécurisé.

# Comment ça se passe concrètement ?

Dans notre accompagnement, nous alternons les formats et les approches pour s'adapter à chaque duo. Rien n'est figé, tout est ajusté.

## En duo

- Séances à deux pour fluidifier la communication, pacifier les tensions, réinstaurer la confiance.
- Rituels de recentrage pour se reconnecter au lien, hors du cadre logistique.
- Ateliers de clarification des rôles, essentiels pour les couples qui travaillent ensemble.
- Coaching stratégique, notamment pour les duos pro/perso qui doivent équilibrer efficacité et complicité.

## Individuellement

- Bilans émotionnels approfondis pour identifier les racines d'un blocage, d'un schéma, d'une douleur enfouie.
- Hypnoses ciblées (évolutive, régressive, ontologique) pour aller libérer à la source.
- Soins psycho-énergétiques ou corporels selon le besoin.
- Explorations créatives et symboliques (écriture intuitive, archétypes, journal introspectif, visualisation...).

## En continu

- Débriefs à deux, à chaque étape, pour reconnecter les compréhensions personnelles au projet commun.
- Suivi entre les séances, via des exercices personnalisés, des méditations guidées, des rituels à pratiquer chez soi.
- Plan d'action clair, pour ne pas retomber dans les anciens réflexes et ancrer durablement les transformations.

Chaque accompagnement est unique, conçu comme une expérience complète de réalignement du lien — dans la tête, le cœur, le corps... et la réalité du quotidien.

# Ce que cela change, en profondeur :



## Transformation personnelle

- ✨ On cesse de se fuir dans l'autre et on apprend à se retrouver en soi.
- ✨ On sait poser des mots sur ses besoins, ses limites, ses élans.
- ✨ On apprend à dire non sans culpabiliser, et oui avec authenticité.

✨ On développe la capacité à se réparer ensemble après un conflit.

✨ Et même les séparations, si elles arrivent, ne sont plus des drames : elles deviennent des passages conscients, respectueux, parfois libérateurs.

## Pour les couples qui travaillent ensemble :

- ✨ On clarifie les rôles pour ne plus empiéter sur l'espace de l'autre.
- ✨ On crée un espace-temps pour l'amour, distinct du temps stratégique.
- ✨ On collabore sans compétition.
- ✨ On redevient une équipe soudée, créative, équilibrée.

Et surtout...

✨ On se souvient que l'amour n'est pas un contrat à remplir.

C'est un terrain à cultiver. Ensemble. Chaque jour.



## Communication renouvelée

- ✨ On transforme les disputes en occasions de vérité et de croissance.
- ✨ On se redécouvre, parfois même avec émerveillement.
- ✨ On met fin aux schémas répétitifs (contrôle, sabotage, fuite, dépendance...).



## Lien profond

- ✨ On ne communique plus pour se défendre, mais pour se rencontrer.
- ✨ On se remet à rêver ensemble, en grand, en vrai.
- ✨ On ose l'intimité, la vulnérabilité, la profondeur.



# Envie d'aller plus loin ?

Vous ressentez que c'est le bon moment pour transformer votre lien ? Pour sortir des automatismes, des blocages, et créer un couple plus conscient, plus joyeux, plus aligné ?

Nous vous invitons à un appel découverte offert.

➡ 30 minutes pour faire le point, poser vos questions, et voir si notre accompagnement est fait pour vous.

🔗 Prenez rendez-vous ici : <https://calendly.com/a2cmieux-contact/30min>

Et si tout commençait... maintenant ?

Et si vous n'êtes pas (ou plus) heureux en couple, si vous vous sentez seul(e) à deux, bloqué dans une routine qui ne vous ressemble plus, ou si votre complicité s'est diluée dans le tumulte du quotidien : n'attendez pas que tout casse pour réparer.

Parfois, un simple pas suffit pour faire basculer la trajectoire.



## 📞 **Contactez-nous directement :**

- Téléphone : 06 42 75 29 01
- Email : [contact@a2cmieux.fr](mailto:contact@a2cmieux.fr)

Nous serons ravis d'échanger avec vous.