

[Pdf free] File size: 44.Mb

# Serre-moi fort !



*Par Sue JOHNSON*  
*ePub / \*DOC / audiobook / ebooks /*  
*Download PDF*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #75191 dans eBooksPubli le: 2013-06-06Sorti le: 2013-06-06Format: Ebook Kindle

[Pdf free] Serre-moi fort !

**Par Sue JOHNSON : Serre-moi fort !**  
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Serre-moi fort !:

Download

Read Online

## Description :

Prsentation de l'diteurN'ayez plus peur de l'attachement ! Non, il ne faut pas forcément tre fort et independant de sa moiti lorsqu'on veut vivre heureux en couple. Oui, l'amour est fait de liens, qu'il faut comprendre, identifier et chouchouter. l'encontre du discours ambiant sur la ncessaire independance motionnelle et affective qui serait la base de l'quilibre d'un couple, Sue Johnson s'inspire dans son livre de la thorie de l'attachement de John Bowlby : l'tre humain, y compris adulte, est non seulement par essence un tre de relations et d'attachements mais, surtout, il a besoin de ces liens pour tre heureux, et notamment en amour. Les nier ne peut conduire qu' des frustrations l'image de l'enfant qui, priv de sa mre un moment, s'accroche elle de faon excessive par la suite, se renferme ou feint l'indifference. Elle dveloppe donc dans ce qui

constitue ici en quelque sorte un plaidoyer pour la dépendance : le concept original de Thérapie de Couple Centre sur les motions (TCE ou EFT pour Emotionally Focused Couple Therapy). Thérapie qu'elle a construite et mise en pratique depuis plus de 25 ans, auprès des couples qui l'ont consultée, avec des résultats tonnants... Bonne route vers l'épanouissement amoureux !

Extrait de l'introduction

Depuis toujours, je suis fascinée par les relations entre les individus. J'ai grandi en Grande-Bretagne où mon père tenait un pub. J'y ai passé beaucoup de temps regarder les gens se rencontrer, bavarder, partager un verre, se bagarrer, danser et flirter. Mais c'est le mariage de mes parents qui a pris toute la place au centre de ma jeune vie d'enfant. Je les ai regardés, découverts leur mariage et se découvrir l'un l'autre. Je savais, malgré tout, qu'ils s'aimaient profondément. À la fin de sa vie, mon père a essuyé plus d'une larme pour ma mère, alors même qu'ils étaient séparés depuis plus de vingt ans. À cause de cette douleur dont j'avais vu mes parents souffrir, je fis le vœu de ne jamais, au grand jamais, me marier. L'amour romantique, selon moi, n'était qu'une illusion et pège. J'imaginai que je serais bien mieux lotie seule, libre et sans attaches. Mais bien évidemment, je suis tombée amoureuse et me suis mariée. L'amour m'attira comme un aimant auquel j'avais pourtant essayé d'échapper. Qu'était-ce que cette motion mystérieuse et puissante qui avait anéanti mes parents, compliquait ma propre vie et semblait être la raison principale de la joie ou la tristesse de tant d'autres ? Existait-il un chemin secret qui mènerait l'amour éternel ? Ma fascination pour l'amour et les relations humaines m'a naturellement guidée vers une carrière dans le conseil et la psychologie. Au cours de ma formation, j'ai étudié ce drame amoureux, comme les poètes et les scientifiques le décrivent. J'enseignais des enfants à qui l'amour avait manqué. Je conseillais des adultes qui avaient souffert de sa perte. Je travaillais auprès de familles dont les membres, même s'ils s'aimaient, n'arrivaient pourtant à vivre ni ensemble, ni séparés. L'amour demeurait un mystère. Et puis, vers la fin de mon doctorat en psychologie au conseil à l'université de British Columbia de Vancouver, je me mis à travailler avec des couples. Je devins très vite ensorcelé par l'intensité de leurs luttes et la façon dont, bien souvent, ils en venaient à parler de leurs relations, en termes de vie ou de mort. Je connus un grand nombre de russes lorsqu'il s'agissait de traiter des individus seuls ou des familles, mais j'essayais de conseiller deux partenaires qui se déchiraient. Aucun des livres que comportait la bibliothèque et aucune des techniques que l'on m'avait enseignées ne semblaient pouvoir m'apporter de réponses satisfaisantes. Les couples que je soignais n'avaient cure que j'analyse les différentes relations qu'ils avaient pu développer du temps de leur enfance. Ils ne souhaitaient pas non plus devenir plus raisonnables ni même apprendre à négocier. Et ils n'attendaient certainement pas de moi que je les aide à se battre dans les règles de l'art. L'amour, semblait-il, n'était qu'une suite de données non négociables. En effet, vous ne pouvez marchandiser la compassion ou un besoin de connexion. Nous n'avons pas à l'égard des réactions intellectuelles mais en présence de réponses émotionnelles. Je changeais alors mon approche pour m'en tenir au vœu du couple. Je leur laissais m'apprendre les rythmes émotionnels et la danse de leur amour romantique. C'est ce moment que je me suis mise à enregistrer ces sessions et me les repasser inlassablement.

Présentation de l'auteur

N'ayez plus peur de l'attachement ! Non, il ne faut pas forcément être fort et indépendant de sa moitié lorsqu'on veut vivre heureux en couple. Oui, l'amour est fait de liens, qu'il faut comprendre, identifier et chouchouter. L'encontre du discours ambiant sur la nécessaire indépendance émotionnelle et affective qui serait la base de l'équilibre d'un couple, Sue Johnson s'inspire dans son livre de la théorie de l'attachement de John Bowlby : l'être humain, y compris adulte, est non seulement par essence un être de relations et d'attachements mais, surtout, il a besoin de ces liens pour être heureux, et notamment en amour. Les nier ne peut conduire qu'à des frustrations. L'image de l'enfant qui, privé de sa mère un moment, s'accroche à elle de façon excessive par la suite, se renferme ou feint l'indifférence. Elle développe donc dans ce qui constitue ici en quelque sorte un plaidoyer pour la dépendance : le concept original de Thérapie de Couple Centre sur les motions (TCE ou EFT pour Emotionally Focused Couple Therapy). Thérapie qu'elle a construite et mise en pratique depuis plus de 25 ans, auprès des couples qui l'ont consultée, avec des résultats tonnants... Bonne route vers l'épanouissement amoureux !