



Les canaux relationnels sont les différents moyens d'interagir avec l'autre et de prendre soin de la relation. Ils peuvent servir de repères simples pour mieux la structurer et mieux gérer l'espace de nos conflits comme de nos potentiels. Entre nos attentes et les possibles de notre relation il est rare que l'ensemble de ces canaux soit satisfait en tout temps, nous pouvons alors nous appuyer sur le tableau ci-dessous pour :

- Identifier les manques et les besoins,
- Trouver du sens, une autre manière de voir notre relation,
- Trouver les moyens concrets d'amélioration.

Tous ces canaux sont présents en permanence dans la relation mais pour assurer leur fluidité ils méritent d'être entretenus de part et d'autre. L'objectif est d'apprendre au fur et à mesure de nos tirages comment mettre en application ces canaux relationnels afin de voir émerger une autre façon plus respectueuse, plus créative, plus vivifiante de communiquer au sein de notre couple.

PLAN DE CONSCIENCE	
CANAL	DEFINITION ET PISTES DE REFLEXION
PHYSIQUE	
Sexualité	<p>Définition : Capacité à s'unir à l'autre sexuellement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Type de relation physique à l'autre, attendu, désiré, ou refoulé. • Type d'activation ou d'inhibition du désir. • La relation sexuelle peut être primale, sentimentale, sacrée, transgressive, connectée, cérébrale. <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Quelle est la place de la sexualité au sein du couple pour chacun ? ○ Est-ce possible d'en parler librement, ainsi que des rêves et fantasmes ? ○ Les limites et les besoins de chacun sont-ils respectés ? <p><i>Outils possibles : Carta sutra</i></p>
Sensualité	<p>Définition : Réceptivité aux plaisirs des sens à partager.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aptitude à goûter les plaisirs des sens, individuellement et/ou pour le partager. • Réceptif aux sensations physiques, aux gestes, à l'écoute des besoins de tendresse et de contact. <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Avez-vous envie/besoin d'éveiller un sens particulier (odorat, ouïe, goût, toucher, vue) ? Arrivez-vous à l'exprimer ? ○ Quelle place attribuez-vous à la douceur, à la connexion à l'autre au sein de ces sens ? <p><i>Outils possibles : Carta sutra</i></p>
Temps de présence	<p>Définition : Capacité à prendre du temps avec/pour l'autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise de conscience du temps de présence que j'accorde à l'autre et du temps dont j'ai besoin pour moi. <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Quels sont mes priorités et comment je les réparties dans mon agenda ? ○ Comment se libérer le temps nécessaire à chacun ?

<p>Attirance</p> <p>Hygiène corporelle</p>	<p>Définition : Capacité à plaire physiquement pour soi et pour l'autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacité à prendre soin de soi pour rester séduisant. <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Stimuler le renouveau pour casser la routine. ○ Identifier les rancœurs polluantes. ○ Infidélités, inégalité des tâches, colère, drames familiale, désaccord parentales ○ Arrêter le fonctionnement automatique, retrouver un brin de romantisme/ ○ Identifier si la perte de désir est progressive ou subite afin de travailler sur la cause potentielle.
<p>Matérialité</p>	<p>Définition : Capacité à sécuriser et stabiliser le couple par l'argent, le lieu de vie, le travail.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentiment d'équilibre des revenus / des apports. <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Partage des efforts sur le plan matériel, financier ou participatif au foyer ou à la gestion des enfants. ○ Recherche de revenu complémentaire pour diminuer la pression. ○ Les cadeaux peuvent être un beau langage de ce canal s'ils sont fait avec intention.

<p style="text-align: center;">MENTAL</p>	
<p>Reconnaissance</p>	<p>Définition : Capacité à reconnaître les qualités, les efforts de l'autre et les lui exprimer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacité à identifier ses propres besoin de valorisations par l'autre. <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pensez-vous valoriser/encourager l'autre et l'être en retour ? ○ Vous sentez-vous libre d'exprimer vos valeurs et vos convictions personnelles ?
<p>Partage Intellectuel</p>	<p>Définition : Capacité de partager des stimulations d'ordre intellectuel, philosophique, culturel, scientifique, politique, religieux....</p> <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Est-ce qu'un challenge intellectuel avec votre partenaire peut être source d'excitation ? ○ A l'inverse, est-ce qu'une homogénéité de croyances, de pensées communes vous rassure ? ○ Chacun est-il satisfait de l'apport intellectuel au sein du couple ?
<p>Qualité de la communication</p>	<p>Définition : Capacité à avoir une forme de communication (verbe, ton, présence, attitude) claire, précise, positive et émotionnellement le plus neutre possible.</p> <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ L'apport de la CNV (communication non violente) avec une écoute neutre, empathique, muette... l'écoute active.
<p>Schéma Comportemental</p> <p>Conditionnement</p>	<p>Définition : Influence des conditionnements et des croyances limitantes issues de l'éducation, des mœurs, culture ethnique, société...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Influence des habitudes prises à travers les expériences passées répétitives (anciennes relations par exemple). <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Avez-vous identifié vos comportements répétitifs et ceux de l'autre ? ○ Quels sont vos sujets d'auto-sabotage ? Triangle de Karpman (victime-bourreau-sauveur).

ÉMOTIONNEL

Qualité de présence	<p>Définition : Capacité d'être pleinement présent (avec conscience) à l'autre dans le respect de qui il est.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacité de respecter les limites de chacun : émotionnelles, physiques, financières, ethniques, sexuelles, culturelles, croyances. <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Faire attention à ses actes, ses paroles et son comportement vis-à-vis de l'autre. ○ Apprécier des activités communes.
Générosité Affection	<p>Définition : Capacité à avoir envie de faire plaisir à l'autre sans attente de retour.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacité à donner de soi-même sans calculer. • Capacité à voir et accepter de recevoir. <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ai-je des attentions pour l'autre, ma générosité est-elle trop couteuse (temps, argent, sensation) ? ○ Est-ce que l'autre abuse de cette générosité ? ○ Suis-je en mesure de réceptionner les attentions de l'autre ? (capacité à recevoir)
Sentiments	<p>Définition : Capacité de ressentir de la force, du courage et des ressources positives en présence de l'autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce canal apporte de la légèreté et de la joie. • Capacité à identifier de quel type d'amour il s'agit : amitié, complicité, romantique, passionnel, platonique, admiratif, vide d'engagement, indépendant, toxique... <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Avez-vous votre place respective dans le couple ? ○ Avez-vous envie d'être une meilleure personne grâce au couple ? ○ Dans quelle mesure l'autre est-il une priorité pour vous dans votre vie ? ○ Est-ce que vous vous imaginez ensemble dans 20 ans ? ○ Est-ce que vous pouvez voir/apprécier aussi ses côtés obscurs ?
Hygiène Émotionnelle	<p>Définition : Capacité à gérer et à prendre soin de ses émotions... et les exprimer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avoir conscience de ses propres états émotionnels, cyclique ou non, acceptés ou en déni. Les voir aussi chez l'autre. • Capacité à identifier les besoins sous-jacents aux émotions pour ne pas en être dépendant. <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Prendre conscience de ses émotions, les accepter, leur attribuer un sens et agir en conséquence pour satisfaire le(s) besoin(s) en souffrance (voir l'analyse des émotions). ○ Repérer les émotions de l'autre en étant détaché (car elles lui appartiennent) pour ne pas se laisser polluer. Identifier ses besoins pour l'aider à canaliser ses émotions. ○ Une bonne hygiène physique : dormir suffisamment, respirer lentement par l'abdomen, avec des pensées constructives et positives. ○ Identifier les possibles somatisations.

SPIRITUEL

Aspirations Projets	<p>Définition : Capacité à incarner ses rêves, son chemin de vie, sa mission d'âme.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacité à s'orienter vers une quête de soi, ses pulsions de vie et ses envies profondes. <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Avez-vous identifié vos aspirations profondes ? Est-ce que vos objectifs/projets vont dans ce sens ? ○ Avez-vous des projets de vie de couple compatibles ou en opposition ? ○ Avez-vous le sentiment de faire des concessions forcées ou de bonne volonté ?
Services rendus Intentions	<p>Définition : Capacité à prendre soin de l'autre, à l'aider et à anticiper ses besoins, à le soutenir.</p> <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Comment vous sentez-vous quand l'autre vous aide sans l'avoir demandé ? ○ Osez-vous demander de l'aide et inversement osez-vous dire non ?
Valeurs communes	<p>Définition : Importance donnée à des idées, des actions ou des comportements qui vous semblent bien ou mal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Les valeurs communes rassemblent en donnant du sens : loyauté, franchise, solidarité, écoute, complicité, soutien, sécurité, fidélité, confiance. <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Avez-vous identifié vos valeurs respectives ? ○ Avez-vous l'impression de respecter les valeurs de l'autre ? Vous sentez-vous respecté dans vos valeurs ? Les avez-vous exprimés ? ○ Comment pourriez-vous accorder vos valeurs différentes ?
Héritage Transgénérationnel	<p>Définition : Importance du sac à dos des mémoires de nos ancêtres (blessures, secrets, comportements) conscient ou non.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacité à distinguer les schémas qui ne nous appartiennent pas. • Poids de l'épigénétique, des blessures de Gémellité. <p>Pistes de réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Avez-vous repéré les problèmes répétitifs, les émotions et les traumatismes hérités de vos parents respectifs ? ○ Comment vous libérer des héritages de vos lignées pour ne pas reproduire leur schéma négatif ?

N'oubliez pas qu'il s'agit ici d'une base de réflexion, en aucun cas ces définitions et ces pistes ne sont figées. Osez les enrichir, les développer et les partager au sens de votre couple pour construire votre propre référentiel commun, c'est là toute la beauté de la **Relation**.

