

1 couple et pourquoi 3 connexions ?



QU'EST-CE QU'UNE CONNEXION ?

Selon de Dr Brene Brown :

« la connexion est l'énergie qui existe entre 2 personnes lorsqu'elles se sentent vues, entendues et valorisées; quand elles peuvent donner et recevoir sans jugement et quand elles tirent substance et force de cette relation ainsi que d'elles-mêmes ».





QU'EST-CE QU'UNE CONNEXION ?

Une connexion implique donc un lien invisible à travers lequel circule tout ce que les membres de la relation ont en eux. (en l'occurrence, le couple).

Des échanges se font de manière consciente et inconsciente de l'un vers l'autre selon 3 "degrés" de profondeur (du moins profond au plus profond) :

- leurs corps : la connexion physique**
- leurs âmes : la connexion affective ou psycho-affective**
- leurs esprits : la connexion spirituelle**





LA CONNEXION PHYSIQUE

Cette connexion repose sur l'attraction physique. Cette attraction en réaction aux informations sensorielles que les corps échangent.

La connexion physique est exprimée à travers l'intimité physique, c'est-à-dire, la proximité sensuelle, tactile et/ou s*xuelle.

Le "et/ou" correspond au fait qu'on peut être intime physiquement, sans se toucher, ni relation s*xuelle.





LA CONNEXION AFFECTIVE OU PSYCHO-AFFECTIVE

C'est un lien d'attachement qui crée et évolue au fil des interactions, des ressentis, des expériences partagées, des besoins d'amour, d'attention, de sécurité apportés.

Cette connexion trouve sa dynamique dans les échanges les membres en fonction de leur personnalité, leur vécu, leurs sentiments, leurs émotions, leurs insécurités, leurs blessures...





LA CONNEXION SPIRITUELLE

C'est le degré le plus profond de connexion entre 2 êtres.

L'esprit étant cette dimension dans laquelle chacun puise sa vie, son essence, sa force, certains la puise en Dieu, d'autres choisissent d'autres sources.

Tout comme chacun de nous a un bagage psycho-affectif lié à son histoire, nous avons aussi un bagage spirituel, lié à notre vécu, nos croyances...

La dynamique de cette connexion résulte de ce qui se passe dans les pensées profondes et le contenu du bagage spirituel de chacun.





Vous vous demandez peut-être comment entretenir chacune des connexions évoquées ?

Ca tombe bien, c'est le but de ce compte Instagram, au fil des semaines, des posts et autres contenus proposés, on vise l'objectif de la CONNEXION pour plus d'épanouissement.

Ca implique de reconnaître tout ce qui peut potentiellement créer de la distance dans le couple. Mais aussi de connaître ce qui peut alimenter, nourrir une connexion saine, solide et pérenne.