

	Mister/Miss Yang – Miss/Mister Ying
Rubrique	Exercices
Mots clef	#relation ; #couple ; #besoins ; #communication
Source	Tantra

Lorsqu'un couple a des difficultés à vivre ensemble notamment pour des raisons de désaccord sur qui fait quoi à la maison, ou qui n'est pas capable d'écouter l'autre sur ses besoins ou encore d'exprimer son besoin, nous recommandons cet exercice.

Mister/Miss Yang est celui qui demande et qui obtient tout ce qu'il demande.
Miss/Mister Yin est celle qui exécute sans discuter.

A tour de rôle, chaque membre du couple va être Mister/Miss Yang et Miss/Mister Yin, donc demandeur et exécuteur.

Le couple définit à quel moment ce jeu de rôle va s'exécuter et la durée. Par exemple, ce sera tout le samedi pour l'un, tout le dimanche pour l'autre. Ou encore 2 heures le we.
Nous recommandons pour commencer de ne pas être trop ambitieux. L'exercice paraît anodin mais il révèle souvent des frustrations, des colères.

Le périmètre des demandes peut être défini conjointement ou pas. Dans ce dernier cas, toutes les demandes sont recevables dès lors qu'elles n'avalissent pas l'autre. La courtoisie de la demande est impérative.

Il peut s'agir de tâches simples à exécuter (E.g. Prépare-moi le petit déjeuner, cire mes chaussures) ou de tâches plus érotiques voire sexuelles (E.g. Masse-moi, fais-moi un cunnilingus). Votre imagination, dans le respect de l'autre, est votre limite.

Chacun note ce qu'il ressent dans les deux rôles pour en discuter ensuite avec le thérapeute : « je n'arrive pas demander ce que je voudrais », « je me suis senti inférieur à exécuter ce qu'elle demandait, je me suis senti comme une M... », « je n'y suis pas arrivé » ...