


| | |
|---|---|
|  | <h2 style="color: #0070C0;">Le fil à la patte</h2> |
| Rubrique | Exercices |
| Mots clef | #relation ; #couple ; #besoins ; #communication ; #distance ; #proxémie |
| Source | Tantra |

Cet exercice permet de comprendre que chacun a besoin d'un espace, et que quelquefois l'autre est envahissant. C'est l'approche de l'intimité.

L'exercice consiste à demander à chacun de réfléchir puis d'exprimer quelle est la bonne situation selon/lui ou elle par rapport à son conjoint.e : un mètre, 5 mètres ... de distance ?

Il n'y a pas de jugement à attendre.

Le/la thérapeute fait la moyenne des deux distances exprimées, puis prend un fil (type pour ficeler un rôti ou un colis) et découpe une longueur de fil correspond à la moyenne exprimée.

Il/elle va demander ensuite aux membres du couple de s'attacher par le poignet droit pour l'un, gauche pour l'autre pendant par exemple un week-end, une journée. Ils peuvent sortir de la consultation, ainsi attachés.

Toutes les tâches devront être réalisées, attachés. Cela comprend les moments où l'un prend sa douche, l'autre va aux toilettes, les tâches domestiques.

C'est peut-être mieux de profiter d'un moment où les enfants sont absents. C'est aussi une expérience pour le couple comme pour les enfants d'observer qu'est ce qui change quand cela se passe en famille.

Chaque membre du couple note ce qu'il ressent, ce qu'il aime, ce qu'il déteste, ses pensées, états internes pour la prochaine séance avec le thérapeute.