

# Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

## Le Couple

### Vivre en couple,

- c'est aussi apprendre à négocier sans cesse... avec soi-même.
- c'est apprendre à vivre des sentiments multiples et parfois antagonistes.

*« Je peux aussi t'aimer et te détester ou me blesser sans cesse à la relation que tu me proposes et que, cependant, j'accepte ».*

*« Je peux me sentir aimé et éprouver le sentiment que mon amour à moi, n'est pas reçu... par toi ».*

*« Je peux découvrir avec regret que ce n'est pas avec toi que je pourrai combler mon besoin d'échange et de partage ».*

Jacques Salomé – **"l'Eloge du couple"** - Albin Michel