



**RENDEZ-VOUS  
AVEC CAROLE SERRAT\***  
coach de vie, sophrologue  
à la maternité des Lilas  
et à la clinique de la Muette  
(Paris) et sur [wellzen.com](http://wellzen.com)

## Se relaxer en couple

Dans notre vie quotidienne, il n'est pas facile de trouver de vrais moments d'intimité avec sa moitié. Ces quatre exercices de relaxation vous permettront d'être sur la même longueur d'onde. En unissant votre respiration, vos caresses, vos gestes, vos regards, vous installerez une harmonie bienfaisante pour votre couple.

### 4 exercices pour se retrouver

#### ✓ Se rapprocher l'un de l'autre

Asseyez-vous confortablement ou, si vous le pouvez, allongez-vous. Faites deux respirations profondes. **Pensez à votre bien-aimé(e)...** Plutôt que de vous axer sur ses défauts, focalisez-vous sur ses qualités, ses atouts, ce que vous aimez chez lui ou chez elle. **Écoutez les mots que vous dites intérieurement** lorsque vous pensez à l'être aimé, observez les gestes que vous

avez envers lui, l'attention particulière que vous lui portez. **Imaginez qu'un fil vous relie l'un à l'autre**, que cette onde qui émane de votre cœur l'atteint, le (la) touche et l'enveloppe d'un halo d'amour. **Envoyez-lui votre affection** à travers ce fil invisible. Visualisez le potentiel d'amour qui émerge de votre cœur et l'énergie comprimée qui se libère. Ce fil d'amour qui vous relie est infini et traverse les distances...

#### ✓ Respirer à l'unisson

Installez-vous dos-à-dos, bien appuyés l'un contre l'autre. **Respirez calmement.** Sentez la douce présence de votre partenaire, son contact ainsi que les points d'appui et de soutien. **Adaptez votre rythme respiratoire au sien**, afin de vous fondre en un seul et unique souffle. Ne pensez à rien, simplement ressentez. **Prenez conscience de ce qui se passe en vous** sur le plan mental et physique. Vos énergies accordées vont vous permettre de (re)trouver l'harmonie dans votre couple.

#### ✓ S'abandonner

S'étreindre est un geste simple qui a un réel pouvoir de détente. En position debout, commencez par enlacer votre partenaire. Puis, progressivement, blottissez-vous l'un contre l'autre. Fermez les yeux. **Restez ainsi serrés l'un contre l'autre pendant plusieurs minutes.** Et sentez les flux apaisants qui circulent de part et d'autre, ne cherchez pas à faire ou à prouver. **Laissez-vous aller à cette étreinte.** Abandonnez-vous. Après quelques minutes, vous formerez un tout avec l'autre. Ensuite, lentement, à votre rythme, séparez-vous. **Prenez le temps d'exprimer ce que vous avez ressenti** dans cette proximité des corps.

#### ✓ S'accorder par le toucher et le langage

Le toucher est une manière d'entrer en contact avec l'autre de façon directe, mais aussi de se réconcilier avec son corps, de dénouer les tensions. **Faites-vous des massages aux caresses longues et agréables**, allongés, par exemple, sur deux couvertures séparées. **Chuchotez à l'oreille de votre partenaire** ce que vous éprouvez.

**Faites durer ce plaisir.** Plus le massage est long et intense, plus la détente est profonde. **Exprimez votre ressenti.** Il est important de parler de toutes ses sensations à son partenaire, en s'ouvrant physiquement et verbalement. Ainsi, l'accord se fera plus facilement et le plaisir n'en sera que plus intense.



#### A ne pas manquer!

• Retrouvez la chronique bien-être sur France Info dans « Modes de vie », par Carole Serrat, experte à Top Santé, chaque jeudi à 14h15 et sur [franceinfo.fr](http://franceinfo.fr)