

CARNET CR®

Les 10 concepts fondateurs de la

Créativité Relationnelle®

Version Monogamie Consciente

Créer une exclusivité qui vous ressemble

Introduction

Vous avez choisi la monogamie. Mais quelle monogamie ?

Celle qu'on vous a transmise, faite de scripts hérités et de règles implicites ? Ou celle que vous créez consciemment, jour après jour, à l'image de qui vous êtes vraiment ?

Ce carnet propose une troisième voie : la **monogamie consciente**. Ni monogamie par défaut, ni rejet de l'exclusivité. Mais une manière **choisie, lucide et créative** de vivre votre lien exclusif.

Qu'est-ce que la Créativité Relationnelle® appliquée à la monogamie ?

C'est refuser les moules affectifs tout faits pour créer un couple qui vous ressemble vraiment. C'est accepter que votre monogamie n'a pas à ressembler à celle de vos parents, de vos ami-e-s, ou des films romantiques. C'est inventer votre propre manière d'être exclusifs.

Dans ce carnet, vous découvrirez **10 concepts fondateurs** qui forment l'ossature de la Créativité Relationnelle®, tous adaptés au contexte de la monogamie consciente :

- **Singularité relationnelle** : votre couple est unique
- **Pacte vivant** : co-écrire le lien plutôt que le subir
- **Écologie du lien** : penser votre relation comme un écosystème vivant
- **Coajustement** : danser à deux sans se tordre
- **Lucidité relationnelle** : voir clair sans fuir ni blesser
- **Territoires du couple** : ni fusion ni bulle, mais une cartographie consciente
- **Appuis relationnels** : les fondations invisibles qui soutiennent le lien
- **Grammaire du lien** : lire et réécrire le langage de votre relation
- **Valeurs et règles** : distinguer le cap du mode d'emploi
- **Lien comme création** : une œuvre à deux, jamais figée

Comment utiliser ce carnet ?

Vous pouvez le lire d'une traite pour avoir une vision d'ensemble, ou piocher les concepts qui résonnent avec vos questions actuelles. Chaque concept contient :

- Une explication claire du concept
- Des exemples concrets de couples monogames
- Des exercices pratiques à faire seul-e ou à deux
- Des liens avec les autres concepts

Ce carnet n'est pas un manuel de recettes. C'est une **invitation à la conscience**. À observer votre lien tel qu'il est vraiment. À nommer ce qui fonctionne et ce qui coince. À créer

consciemment, plutôt que de subir des scripts tout faits.

Que vous soyez en couple depuis 6 mois ou 20 ans, que vous traversiez une crise ou que tout aille bien, que vous cherchiez à réinventer votre relation ou simplement à mieux la comprendre — **ce carnet est pour vous.**

Bienvenue dans l'univers de la Créativité Relationnelle®, version monogamie consciente.

Concept 1

Singularité relationnelle : créer un lien à votre image

Et s'il n'existait pas un bon modèle relationnel, mais des millions de liens singuliers à inventer ?

La singularité relationnelle, c'est refuser les moules affectifs et oser une œuvre sur mesure.

Les modèles sont rassurants... mais limitants

Depuis l'enfance, on nous montre ce à quoi une 'vraie' relation monogame devrait ressembler : cohabitation obligatoire, fusion amoureuse, sexualité régulière, projets communs, partage de tout.

Ces modèles rassurent parce qu'ils donnent un cadre. Mais ils limitent parce qu'ils imposent une forme unique à des réalités multiples. Or votre couple n'est pas un format standard. C'est une création originale.

La monogamie par défaut vs la monogamie consciente

La monogamie par défaut, c'est suivre le script social sans se demander s'il vous convient vraiment :

- Cohabiter parce que 'c'est ce qu'on fait'
- Fusionner parce que 'l'amour c'est ne faire qu'un'
- Partager tout parce que 'en couple on n'a pas de secrets'
- Avoir des enfants parce que 'c'est la suite logique'

La monogamie consciente, c'est choisir activement chaque élément de votre lien :

- Cohabiter ou pas ? À quel rythme ?
- Fusion ou autonomie ? Dans quelles proportions ?
- Transparence totale ou jardin secret ? Où placer le curseur ?
- Enfants ou pas ? Quand ? Pourquoi ?

Exemples de singularités relationnelles monogames

Le couple qui vit dans deux appartements séparés et se retrouve 3 jours par semaine.

Le couple sans sexualité mais avec une intimité profonde.

Le couple fusionnel qui passe 100% de son temps libre ensemble et assume.

Le couple qui vit à 400km l'un de l'autre par choix professionnel.

Aucun de ces couples n'est 'meilleur' qu'un autre. Ce sont des créations singulières, façonnées par les personnes qui les vivent.

Comment créer votre singularité relationnelle ?

1. Identifiez les scripts hérités : quelles 'évidences' de couple n'avez-vous jamais questionnées ?
2. Observez ce qui vous nourrit vraiment : qu'est-ce qui est vivant dans votre lien ?
3. Nommez vos besoins réels : pas ce que vous 'devriez' vouloir, mais ce dont vous avez vraiment besoin
4. Créez votre carte relationnelle : comment votre couple fonctionne-t-il vraiment ?
5. Assumez votre singularité : votre lien n'a pas à ressembler à un autre

Ce concept est fondamental parce que...

Il vous autorise à sortir du moule sans culpabilité. Il dit : votre couple monogame peut être unique, original, atypique — et c'est précisément ce qui le rend beau. La conformité n'est pas un gage de réussite. La conscience, si.

Concept 2

Pacte vivant : co-écrire le lien plutôt que le contracter

Dans les relations monogames, on parle souvent d'engagement. Mais que signifie s'engager, quand tout évolue, quand nous-mêmes changeons ?

Le concept de pacte vivant propose une autre voie : co-écrire un lien qui respire, plutôt que figer un contrat qui rassure.

Le contrat monogame classique

Dans l'imaginaire collectif, la solidité d'un couple monogame repose sur un contrat implicite : fidélité sexuelle, cohabitation, transparence totale, projets communs. Le problème ? Ce contrat est rarement négocié consciemment. Il est hérité, supposé, jamais discuté.

Mais la vie relationnelle n'est pas un statut administratif. C'est une matière vivante, mouvante, qui ne peut être contenue dans une formule unique.

Le pacte vivant : une alternative fluide et exigeante

Un pacte vivant ne cherche pas la sécurité par la rigidité, mais par la clarté évolutive. Il s'agit d'un accord co-construit, révisable, incarné. On ne le signe pas une fois pour toutes — on y revient. On ne l'oppose pas à l'autre — on le reformule, ensemble, à mesure que la relation évolue.

Ce pacte respire. Il s'ajuste sans trahir, se précise sans s'enfermer, protège sans figer. C'est moins un texte qu'un processus.

Exemples concrets

Pacte sur la sexualité :

An 1 : 'On fait l'amour régulièrement'

An 5 : 'Notre désir a changé. On redéfinit ce que intimité signifie'

An 10 : 'On a traversé une période sans sexe. On a choisi de rester ensemble malgré ça'

Pacte sur le temps :

Début : 'On passe tout notre temps libre ensemble'

Révision : 'J'ai besoin de plus de temps seul-e. On ajuste : 2 soirées par semaine chacun-e'

Comment créer votre pacte vivant ?

Le pacte vivant repose sur trois piliers :

- La lucidité : repérer ce qui a changé
- La parole : nommer ce qui ne se dit pas tout seul
- Le courage : accepter que ce qui était bon hier ne suffit peut-être plus aujourd'hui

Un pacte vivant peut couvrir : la fidélité, la transparence, le temps, la sexualité, les projets, les territoires, la gestion des tiers.

Pourquoi c'est un concept central

Le pacte vivant renverse l'idée qu'un bon lien monogame serait un lien stable, prévisible, contractuellement protégé. Il invite à une autre forme de sécurité : celle de pouvoir tout redire, tout revisiter, sans que le lien se brise. C'est une sécurité plus adulte, plus souple, plus réelle.

Concept 3

Écologie du lien : penser la relation comme un écosystème vivant

Une relation monogame n'est pas un sanctuaire fermé sur lui-même. C'est un écosystème dynamique qui respire, influencé par l'extérieur, nécessitant un équilibre entre ce qui nourrit et ce qui épuise.

Le piège de l'isolement relationnel

Beaucoup pensent la relation monogame comme 'nous deux contre le reste du monde'. Cette vision romantique cache un piège : elle suppose que le couple devrait se suffire à lui-même. Or, un couple isolé s'appauvrit. Il manque d'air. Il tourne en rond.

L'écologie du lien propose une autre image : le couple comme un jardin. Il a besoin de soleil (les moments de joie), d'eau (la communication), de nutriments (les expériences enrichissantes), mais aussi de compost (les difficultés métabolisées), d'insectes (les tiers qui participent), et parfois d'élagage (ce qu'on choisit de ne plus nourrir).

Observer ce qui nourrit et ce qui épuise

Ce qui nourrit :

- Les moments de qualité ensemble
- Les conversations profondes
- Les projets partagés qui ont du sens
- Les rituels de connexion
- Les ami·e·s qui soutiennent
- Les activités individuelles qui vous régénèrent
- Les périodes de séparation qui créent du manque

Ce qui épuise :

- Les non-dits qui s'accumulent
- Les conflits en boucle
- La fusion sans espace
- Les attentes implicites
- Les tiers toxiques
- L'absence de temps seul·e
- La routine subie

Le couple n'est pas une bulle

Un couple sain n'est pas isolé. Il respire grâce à ce qui l'entoure : ami·e·s proches, familles soutenantes, passions individuelles, communautés, thérapeutes. Ces tiers ne sont pas des menaces. Ce sont des appuis relationnels.

Gérer l'énergie relationnelle

Comme tout écosystème, un couple a une énergie limitée. Questions clés :

- Où va notre énergie ? (Travail, enfants, couple, ami·e·s, soi...)
- Est-ce équilibré ?
- Qu'est-ce qu'on peut alléger ?
- Qu'est-ce qui manque ?

Parfois, prendre soin du lien, c'est accepter de réduire certaines exigences. Pas par résignation, mais par lucidité.

Pourquoi c'est fondamental

L'écologie du lien renverse l'idée que 'plus on s'investit dans le couple, mieux c'est'. Or, l'investissement sans discernement mène à l'épuisement. Un couple sain n'est pas un couple qui donne tout. C'est un couple qui donne ce qu'il peut, sans se perdre.

Concept 4

Coajustement : danser à deux sans se tordre

Faire un compromis, c'est souvent céder un peu, plier, négocier. Mais coajuster, c'est autre chose : une posture vivante, fluide, qui cherche à préserver l'intégrité de chacun·e sans sacrifier le lien. Le coajustement dit : on ne va pas se tordre, mais on va chercher ensemble une solution qui nous nourrit tou·te·s les deux. C'est identifier le besoin réel (pas la demande de surface), ne pas sacrifier son intégrité, et accepter que parfois, il n'y a pas de solution parfaite — et c'est OK.

Concept 5

Lucidité relationnelle : voir clair, sans fuir, sans blesser

Aimer en monogamie, ce n'est pas idéaliser. C'est voir. Voir ce qui est vivant, ce qui est bancal, ce qui se répète, ce qui se tait. La lucidité relationnelle n'est pas un constat froid — c'est une forme de tendresse active. C'est arrêter de projeter le bonheur dans un futur hypothétique et regarder ce qu'il y a à voir maintenant. C'est oser se poser : Suis-je heureux·se ? Qu'est-ce qui me nourrit ? Qu'est-ce qui me pèse ? Qu'est-ce que je ne dis pas ? La lucidité permet d'agir consciemment — au lieu de subir.

Concept 6

Territoires du couple : ni fusion, ni bulle, mais une cartographie vivante

Chaque couple monogame trace ses contours : zones partagées, sphères personnelles, interstices flous. Ce sont ses territoires. Les penser, les définir, c'est honorer le fait que l'intimité exclusive n'est ni fusion totale, ni bulle murée, mais un espace habité à deux. Territoires partagés (ce qu'on cultive ensemble), territoires personnels (ce qu'on protège pour soi), et territoires négociables (ce qui évolue). Définir vos territoires, c'est dire : voici ce que je partage par choix, voici ce que je garde pour moi, voici où on peut ajuster.

Concept 7

Appuis relationnels : les fondations invisibles du lien

On croit qu'un couple tient par l'amour. Mais ce qui le rend praticable, habitable, durable, ce sont ses appuis invisibles. Appuis structurels (rituels, moments sacrés), appuis émotionnels (capacité d'écoute, régulation), appuis communicationnels (manières de se parler), appuis extérieurs (ami·e·s, thérapeute). Un couple peut perdre ses appuis progressivement. Signaux d'alerte : les rituels disparaissent, on ne se sent plus entendu·e, les conflits tournent en boucle, le couple est isolé. Nommer les appuis, c'est déjà les renforcer.

Concept 8

Grammaire du lien : lire et réécrire le langage de votre relation

Comme toute langue, un couple monogame a ses règles silencieuses : ce qu'on peut dire, les silences qu'on doit garder, le rythme du dialogue. Cette grammaire invisible structure votre lien sans que vous l'ayez jamais choisie. Elle est héritée, supposée, jamais négociée. Réécrire votre grammaire, c'est créer consciemment : la grammaire de la parole (ce qu'on peut dire), du silence (ce qu'on peut taire), du rythme (quand on parle), du conflit (comment on gère les désaccords), de l'évolution (comment on ajuste). C'est inventer une langue qui vous ressemble.

Concept 9

Valeurs et règles : distinguer le cap du mode d'emploi

On croit qu'on a les mêmes règles parce qu'on partage les mêmes valeurs. Mais l'un ne garantit pas l'autre. Les valeurs sont les principes profonds (honnêteté, respect, liberté, sécurité). Les règles sont les formes concrètes ('on se dit où on va', 'on partage nos finances'). Le piège : confondre une règle avec la valeur qu'elle sert. Deux personnes peuvent avoir les mêmes valeurs mais des règles opposées. Les valeurs ne se négocient pas. Les règles peuvent (et doivent) évoluer. Séparer les deux, c'est pouvoir dire : je tiens à cette règle, mais je peux la revoir si elle ne sert plus nos valeurs.

Concept 10

Lien comme création : une œuvre à deux, jamais figée

On dit qu'un couple monogame 'ça se construit'. Mais si le lien n'était pas une maison à bâtir, mais une œuvre à créer, chaque jour, sans plan préétabli ? Penser le lien comme création, c'est quitter le registre de la conformité pour entrer dans celui de l'expérimentation. Ce n'est plus 'Comment être un bon couple ?' mais 'Qu'est-ce qu'on peut créer ensemble, qui ait du sens, maintenant ?' Votre couple monogame n'a pas à ressembler à un idéal. Les transformations ne sont pas des échecs. Vous co-créez, vous ne subissez pas. L'œuvre n'est jamais terminée. La beauté est dans la singularité.

Conclusion

Vous voilà arrivé-e à la fin de ce carnet. Mais c'est aussi, peut-être, le début d'autre chose.

Vous avez découvert 10 concepts qui forment le cœur de la Créativité Relationnelle® appliquée à la monogamie consciente. Ce ne sont pas des recettes. Ce ne sont pas des règles à suivre. Ce sont des **outils de conscience** pour observer, nommer, et créer votre lien.

Ce que ces concepts ont en commun

Ils refusent tous la conformité au profit de la singularité.
Ils invitent tous à la lucidité plutôt qu'à l'idéalisation.
Ils proposent tous du mouvement plutôt que de la fixité.
Ils demandent tous du courage plutôt que de la résignation.

En d'autres termes : ils transforment la monogamie de **script social subi** en **œuvre relationnelle choisie**.

Votre monogamie consciente commence maintenant

Maintenant que vous avez ces concepts en tête, que faire ?

Observez. Regardez votre couple tel qu'il est vraiment, pas tel que vous voudriez qu'il soit. Utilisez le concept de **lucidité relationnelle**.

Nommez. Mettez des mots sur ce qui fonctionne et ce qui coince. Identifiez vos **valeurs** et vos **règles**. Cartographiez vos **territoires**. Observez votre **grammaire du lien**.

Créez. À deux, co-écrivez votre **pacte vivant**. Inventez vos propres **règles** qui servent vos **valeurs**. **Coajustez** plutôt que de vous conformer. Cultivez votre **singularité relationnelle**.

Entretenez. Renforcez vos **appuis relationnels**. Observez l'**écologie de votre lien**. Revisitez régulièrement votre **pacte**. Ajustez vos **territoires** quand les besoins changent.

Et surtout : acceptez que votre **lien est une création**, pas une structure figée. Il évolue. Il se transforme. Il vous surprend. Et c'est magnifique.

La monogamie consciente n'est pas plus facile

Soyons clairs : vivre une monogamie consciente n'est pas plus simple que de suivre le script par défaut. C'est même parfois plus exigeant.

Ça demande de la **lucidité** (voir ce qui est vraiment).

Ça demande du **courage** (dire ce qui ne se dit pas).

Ça demande de la **créativité** (inventer ses propres solutions).

Ça demande de l'**humilité** (accepter qu'on ne sait pas tout).

Ça demande de la **patience** (le lien évolue lentement).

Mais ça offre quelque chose que la monogamie par défaut ne peut pas donner : **un lien qui vous ressemble vraiment**. Un couple que vous avez choisi, façonné, créé — pas un modèle standard que vous essayez de faire entrer dans votre vie.

Un dernier mot

Votre couple monogame n'a pas à être **parfait**.

Il n'a pas à être **conforme**.

Il n'a pas à ressembler à celui de qui que ce soit.

Il a juste à être **vrai. Vivant. Vôtre**.

Et si, en lisant ce carnet, vous vous êtes reconnu·e dans certains concepts, si vous avez ressenti que oui, il existe une autre manière de vivre la monogamie — alors ce carnet a rempli son rôle.

Le reste, c'est votre création.

Bon cheminement. ■

CARNET CR®

Créativité Relationnelle®

www.creativiterelationnelle.com