

**COUPLE HEUREUX 123**

# **SAUVER ET ① REUSSIR SON COUPLE !**

**Le Guide Pratique en 3 étapes**



**MARINA & DAVID ORANGE**

# **GUIDE PRATIQUE**

# **COUPLE HEUREUX**

## **1-2-3**

**Sauvez votre couple en 3 étapes !**

**« DANS UN COUPLE, PEUT-ETRE QUE L'IMPORTANT N'EST PAS  
DE VOULOIR RENDRE L'AUTRE HEUREUX, C'EST DE SE RENDRE  
HEUREUX ET D'OFFRIR CE BONHEUR A L'AUTRE. »**

**JACQUES SALOME**



# SOMMAIRE

## Table des matières

|  |            |
|--|------------|
| INTRODUCTION.....  | 3          |
| GUIDE 1 .....  | 8          |
| LES CODES DE COMMUNICATION DU COUPLE.....  | 8          |
| <b>CHAPITRE 1 .....</b>  | <b>11</b>  |
| <b>MOTS À DIRE ET NE PAS DIRE .....</b>  | <b>11</b>  |
| 1 - MOTS A DIRE.....   | 12         |
| 2 - MOTS À NE PAS DIRE.....  | 22         |
| 3 - COMMENT le DIRE : l'importance de la forme .....                               | 30         |
| 4 - FAUT-IL TOUT DIRE ?.....   | 38         |
| <b>CHAPITRE 2 .....</b>  | <b>45</b>  |
| <b>COMMENT ARRETER LES DISPUTES .....</b>  | <b>45</b>  |
| 1 - Savoir POURQUOI vous vous disputez.....  | 48         |
| 2 - Identifier les comportements conflictuels.....                                 | 64         |
| 3- Pratiquer les stratégies de désamorçage .....                                   | 72         |
| 4- COMMENT REPARER après une dispute.....  | 78         |
| <b>CHAPITRE 3 .....</b>  | <b>92</b>  |
| <b>COMMUNICATION BIENVEILLANTE AU QUOTIDIEN.....</b>                               | <b>92</b>  |
| 1 - Les différences de langage Homme / Femme.....                                  | 95         |
| 2 - Des outils pour mieux communiquer.....   | 101        |
| 3 - Des scénarios de vie quotidienne .....   | 114        |
| 4 – La RÈGLE D'OR du COUPLE : Traiter l'autre comme IL aimerait être traité !..... | 123        |
| <b>Conclusion du Guide 1.....</b>  | <b>132</b> |

# INTRODUCTION

**"LA MEILLEURE FAÇON D'ETRE HEUREUX AVEC QUELQU'UN, C'EST D'APPRENDRE A ETRE HEUREUX SEUL. AINSI LA PRESENCE DE L'AUTRE EST UN CHOIX ET NON UN BESOIN."**



**Quand on se met en couple... on se dit que l'on veut rendre l'autre heureux !**

Mais... comment rendre l'autre heureux si l'on n'est pas heureux soi-même? Cela peut difficilement marcher car, tant que l'on n'est pas heureux soi-même, surtout en tant que femme, l'autre - l'homme - ne pourra pas être heureux en notre compagnie !

D'un autre côté, il n'est certainement pas nécessaire d'attendre d'être parfaitement heureux seul non plus, si l'on rencontre la personne qui nous correspond. Nous pouvons embrasser l'amour et progresser en route, mais tout en étant conscient des 2 points suivants:

♥ **Le bonheur est un choix, mais aussi un chemin.**

En d'autres termes, votre bonheur dépend de vos choix dans la vie. Si vos circonstances ne vous rendent pas heureux, changez-les ! Mais encore plus important : si vous ne pouvez pas les changer, vous pouvez changer votre façon de les voir !

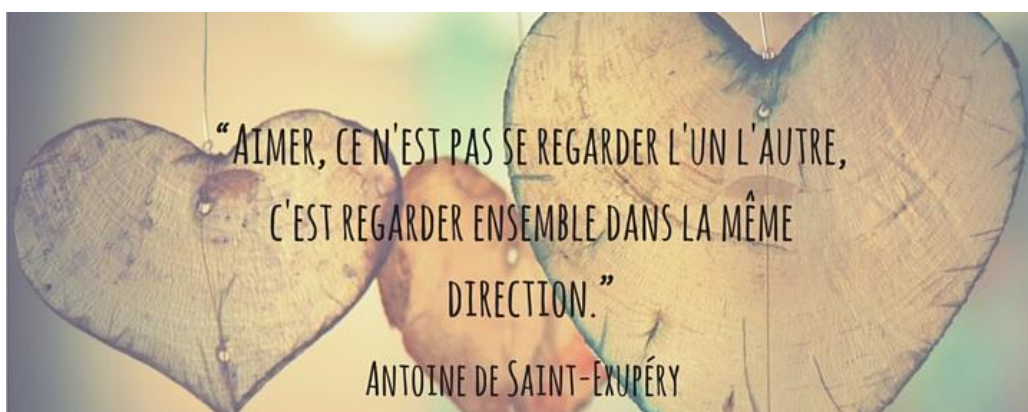
Le bonheur est aussi un chemin, car vous ne serez pas heureux du jour au lendemain. Mais si vous le décidez au fond de vous, vous trouverez les clés du bonheur, même si le chemin est sinueux et qu'il y aura toujours des hauts et des bas !

♥ **Vous êtes la seule personne responsable de votre bonheur et de votre vie.**

En d'autres termes, n'attendez pas de l'autre qu'il vous rende heureux si vous ne l'êtes pas au fond de vous. L'autre n'a pas la responsabilité de vous rendre heureux. Seul(e) vous, l'avez !

Ah l'Aaaamouuuur ! La femme a généralement de grands idéaux sur l'Amour, elle rêve depuis toujours du grand Amour ! Elle a souvent cette vision du couple :  $1 + 1 = 1$ .

Comment cela fonctionne-t-il en réalité ? Ne faire qu'1 avec l'Amour de sa vie ne veut pas dire se fondre dans l'autre. Ne faire plus qu'1 symbolise plutôt une union ou communion de pensées, de sentiments, d'objectifs.



### **Et si l'on vous disait que $1 + 1 = 3$ ou même $4$ !**

A savoir le Couple + la Femme + l'Homme (+ la 4<sup>e</sup> entité pouvant être un Être spirituel supérieur ou même l'univers selon les croyances de chacun).

Oui dans la relation de couple, chaque individu reste lui-même à part entière. Aucun ne devrait s'effacer au profit de la relation. Certains sont des pros du « fondu » comme je l'ai été ! On se fond dans l'autre. On s'oublie par amour pour l'autre. Mais avec le temps on vient à en souffrir et c'est comme si l'on devait sortir de la relation pour exister... Alors le couple risque d'exploser. Il est donc vital que l'homme et la femme restent **eux-mêmes** dans la relation, pour mieux former une nouvelle entité, le couple.

### **Homme et femme, sommes-nous égaux ?**

En fait, au risque de choquer certaines (ou certains), il faut savoir que, si le respect entre homme et femme est non seulement souhaitable mais inconditionnel, la notion d'égalité homme - femme n'a en revanche pas de sens en réalité. Pourquoi ? Parce que nous sommes 2 êtres tout à fait différents destinés à être **des compléments**. Homme et femme ont bien évidemment la même valeur humaine, mais ne sont **pas** semblables. Aucun ne peut se substituer à l'autre !



**Chacun est unique** : c'est l'union de ces 2 êtres uniques qui permet à un couple de se compléter et de vivre en harmonie.

Chacun a son histoire de vie, son expérience, sa culture, sa personnalité, ses blessures, ses sentiments, ses besoins, ses croyances, ses valeurs, ses projets, ses rêves, et sa façon de communiquer.

C'est la composante de ces êtres complets qui crée le couple, et non l'adaptation de l'un à l'autre !

C'est pourquoi il est important de s'intéresser à la satisfaction des **BESOINS de chacun**, la Femme comme l'Homme, pour parvenir à être heureux ensemble. **Ce sera le sujet des Guides N° 2 et N° 3.**

Pour commencer, il est vital pour apaiser la relation de couple **RAPIDEMENT** de trouver un mode de communication sur lequel s'entendre.

**C'est le but du Guide 1 : les CODES de COMMUNICATION du COUPLE.**



# **COUPLE HEUREUX 1.2.3**

## **GUIDE 1 LES CODES DE COMMUNICATION DU COUPLE**





# GUIDE 1

## LES CODES DE COMMUNICATION DU COUPLE

« PARLER EST UN BESOIN, ECOUTER EST UN ART. »  
GOETHE



Entre ce qui est pensé, ce qui est dit, ce qui n'est pas dit, ce qui est entendu, ce qui est reçu, ce qui est compris, ce qui est interprété... communiquer dans le couple peut être un véritable challenge !

D'un autre côté, il faut savoir que L'ON NE PEUT PAS **NE PAS** communiquer. Car que l'on parle ou que l'on ne parle pas, on communique de toute façon un message : on appelle cela la communication **verbale et non-verbale**. Selon certains spécialistes, le non-verbal représenterait environ **93%** de notre communication.

Autrement dit, notre langage **corporel** à savoir nos gestes, notre posture, nos expressions faciales, l'énergie que l'on génère naturellement, tout cela communique **beaucoup plus** que nos mots. Pour ce qui est du **verbal**, notre façon de parler – la forme - est aussi importante que les mots que l'on utilise – le fond. Il est important d'avoir conscience de ses facteurs pour améliorer sa communication avec son partenaire.

Mais au fait quel est le **BUT** de la communication ? Cela amène à cette autre question : **quel est le but du couple ?**

On pourrait le qualifier ainsi : **LA CONSTRUCTION.**

Le couple va permettre à l'homme comme à la femme de se construire, de se développer ensemble, chacun avec l'objectif d'être la meilleure version de lui-même. Le partenaire joue un rôle de miroir qui permet de se voir tel que l'on est, et de toujours progresser dans sa personnalité. Cette construction peut être intellectuelle, mentale, affective, émotionnelle et spirituelle.

Cette construction est une œuvre à durée **indéterminée**, comme devrait l'être le couple !

Gardez ce but à l'esprit tout au long de la lecture de ce guide !



**Ce 1er guide est constitué de 3 chapitres :**

**Le Chapitre 1** est une partie pratique qui abordera les MOTS à dire ou ne pas dire dans le couple, mais aussi COMMENT les dire. Ce chapitre répondra aussi à cette question : faut-il TOUT dire ?

CETTE PARTIE VA VOUS AIDER À CHANGER RADICALEMENT VOTRE COMMUNICATION, DU JOUR AU LENDEMAIN !

**Le Chapitre 2** vous expliquera les 4 différentes étapes à suivre pour résoudre *rapidement* les CONFLITS ou disputes de couples.

Enfin **le Chapitre 3** vous donnera les CLÉS indispensables pour construire une communication bienveillante au quotidien, et sur le long terme !



## CHAPITRE 1 MOTS À DIRE ET NE PAS DIRE

« LES MOTS NE SONT PAS QUE DES DESCRIPTIONS.  
ILS SONT AUSSI DES SONS. »

Pour être heureux, il est important que le couple ne passe pas *une seule journée* sans communiquer. Cet échange est indispensable pour entretenir l'amour qui les unit. Cependant avoir une communication de qualité est souvent un défi, car homme et femme ne communiquent pas vraiment de la même façon. Pour corser le tout, à ceci s'ajoutent leurs différences de personnalité, de culture ou d'éducation.

Par ailleurs, il est important de réaliser que les mots ne sont pas seulement des descriptions du message que nous voulons émettre: **les mots sont des GÉNÉRATEURS D'ÉNERGIE**. Ils ne sont jamais anodins mais sont toujours chargés d'énergie émotionnelle.

Nous sommes responsables de cette charge émotionnelle envers nous-même et envers les autres. Les mots symbolisent des pensées, qui elles-mêmes génèrent des comportements, qui eux-mêmes génèrent des actions, qui vont façonner les circonstances de nos vies.

**Réfléchissez donc aux mots** que vous avez l'habitude d'employer dans votre foyer. Sont-ils constructifs, encourageants, stimulants? Ou au contraire négatifs, agressifs ou rabaissants ?



Vous trouverez ici une **liste de mots à dire**, mais aussi une **liste des mots à éviter**. Tout ceci dans ce but : améliorer votre relation **dès maintenant !**

## 1 - MOTS A DIRE

---

### « UNE PAROLE DOUCE APAISE LA FUREUR »

LIVRE DES PROVERBES



#### ✓ « Je » au lieu de « Tu »

Au lieu d'accuser l'autre d'être comme ceci ou cela, prenez plutôt l'habitude de dire ce que VOUS ressentez face à la situation.

Exemple : au lieu de dire, « *tu m'as blessée quand tu m'as dit cela* » ; dites plutôt « *je me suis sentie blessée quand tu m'as dit cela* ».

Autre exemple : au lieu de dire « *mais tu es bête, tu as oublié d'acheter les couches* », dites plutôt « *je suis bien embêtée que tu n'aies pas pris les couches, comment peut-on faire ?* »

Ainsi vous prenez la **responsabilité** de votre sentiment ou émotion, et vous évitez de culpabiliser votre conjoint. Si quelque chose ne vous plait pas chez votre conjoint, parlez-lui **de l'acte** en lui-même sans le juger dans sa personne par des termes du genre « *tu es comme ci ou comme ça* ».

Ces paroles sont généralement reçues par les hommes comme des critiques, voire pire, des signes de rabaissement. Un homme qui se sent critiqué ou rabaissé ne fera plus rien pour vous aider. Au contraire, votre

conjoint, cet homme à qui vous exposez votre problème sans le critiquer voudra chercher une solution.

### ✓ Vouloir au lieu de pouvoir

Ceci peut paraître anodin pour la Femme, mais l'Homme souffre de voir ses capacités remises en question, particulièrement par celle dans les yeux de laquelle il aime briller. Aussi il est important de lui demander *s'il veut* bien accomplir une tâche plutôt que *s'il peut* le faire.

Exemple : « *Est-ce que tu voudrais bien sortir les poubelles stp ?* » sonnera bien mieux dans les oreilles de l'homme que « *Peux-tu sortir les poubelles stp ?* » Ainsi *sa volonté* est sollicitée, et non sa capacité à aider.

Testez ceci dès ce soir : vous serez surprise de constater qu'il sera plus enclin à répondre « *bien sur ma chérie !* ».



### ✓ J'apprécie ce que tu as fait

Au lieu de relever facilement ce qui ne va pas chez l'autre, ou ce qu'il n'a pas bien fait, prenez cette belle habitude de lui dire ce que vous *appréciez* au quotidien.

Ne prenez jamais pour acquise ou normale une action que l'homme accomplit pour votre foyer. Prenez l'initiative de le remercier et de lui dire que vous avez apprécié :

Qu'il a enlevé cette araignée de votre chambre  
Qu'il a changé l'ampoule de la salle de bain  
Qu'il a réparé / lavé la voiture  
Qu'il a tondu la pelouse  
Qu'il a fait un barbecue pour le repas  
Qu'il vous a préparé un cocktail  
Qu'il a organisé de belles vacances  
Etc...

Ainsi votre partenaire sera stimulé, encouragé, et aura envie de continuer à prendre soin de vous et de votre famille !

### ✓ Les Mots Magiques à dire tous les jours

Les mots magiques sont les mots *indispensables* au bonheur de votre couple. Ils peuvent paraître banals, et pourtant ils sont de plus en plus oubliés dans les foyers !

Ce sont les mots qui témoignent chaque jour de votre amour et de votre respect pour votre compagnon. Si vous discutez avec des personnes qui ont 50 ans ou plus de mariage, vous saurez que ces couples qui durent dans le temps sont ceux qui, non seulement disent ces mots magiques chaque jour, mais qui ont aussi conscience de leur *puissance*.



♥ **Bonjour**

Etre heureux en couple commence par une mise en acte toute simple, à savoir se dire BONJOUR tous les matins en se réveillant ! C'est une marque d'**attention** simple mais importante, surtout si vous ne vous levez pas à la même heure. Vous pouvez aussi lui envoyer un sms ou tout autre message si vous ne vous croisez pas le matin !

♥ **S'il te plaît**

Parce que rien n'est dû, le *s'il te plaît* prend toute son importance dans la relation. Par ce mot j'ouvre à l'autre un choix et je lui démontre ma **considération**. Utilisez *s'il te plaît* aussi bien avec « *passe-moi le sel* » qu'avec vos aspirations les plus profondes. Ainsi votre relation reste belle sans transition, du terre à terre aux valeurs les plus élevées.

♥ **Merci**

Remercier, c'est admettre que la source d'un bienfait se trouve en dehors de soi. Recevoir une attention de l'autre, un effort, un geste, un cadeau, appelle à la **gratitude**. Un *merci* nourrit le cœur de celui qui donne et la relation en ressort plus heureuse. De plus, pratiquer la gratitude en conscience au quotidien a un impact bénéfique sur la santé. Ne vous en privez pas !





♥ Pardon - Excuse-moi - Désolé(e)

Prononcer le mot « désolé », c'est tout simplement signifier à l'autre qu'on éprouve de la **compassion** pour ce qu'il ressent ou ce qu'il vit dans l'instant présent. C'est témoigner à l'autre de **l'empathie**, qualité précieuse et de plus en plus rare. On montre à l'autre qu'on le comprend, qu'on ressent sa peine (même si l'on n'a pas vécu le problème en question, on se met à sa place), et qu'on le soutient.

**L'humilité** est indispensable dans un couple heureux. Demander « pardon », c'est reconnaître qu'on a commis une erreur et qu'on en assume la responsabilité. On ne fuit pas, on ne nie pas, ce qui serait de la lâcheté. On accepte de ne pas avoir été parfait, de s'être mal comporté, d'avoir mal parlé ou d'avoir manqué quelque chose... On exprime le regret de ne pas avoir mieux fait. Et on prend la résolution de faire mieux à l'avenir !

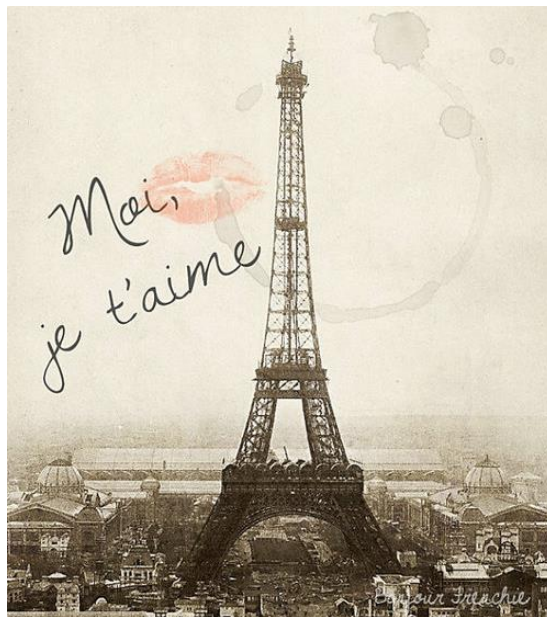
Demander « pardon » à son partenaire c'est lui montrer qu'on éprouve du respect et de l'amour à son égard. Mais c'est aussi être honnête **avec soi-même** et se respecter !



### ♥ Je t'aime

Dire « *je t'aime* » est une manière de témoigner ses sentiments envers l'autre et de les **renouveler**. Dire « *Je t'aime* » c'est aussi un moyen de rassurer l'autre sur l'état de nos sentiments et de lui montrer qu'on l'accepte tel qu'il est. C'est enfin accepter d'ouvrir pleinement son cœur à son partenaire, de lui dévoiler notre amour.

Femmes ET Hommes, nous avons besoin tous d'entendre ces *je t'aime* souvent, chaque jour. On peut se le dire, on peut se l'écrire, se le chuchoter... Ce sont les 2 mots qui disent tout.



### ♥ Tu es beau - Tu es belle

Quand avez-vous dit pour la dernière fois à votre conjoint qu'il est beau/ qu'elle est belle ?

Un compliment sincère vaut parfois plus que tous les cadeaux du monde. Nous avons tous le besoin d'être **mis en valeur** et apprécié.

Dire à votre conjoint qu'il est beau à vos yeux lui donne l'impression d'être unique et lui donne plus de **confiance en lui**. Cela le rassure de plus sur votre amour pour lui et a un impact positif énorme sur votre relation.

Bien sûr, ce compliment doit venir du cœur. La beauté n'est pas un simple critère physique, mais il s'agit plutôt du rayonnement des qualités de votre conjoint.

Si avec le temps vous avez perdu ce regard admirateur sur votre partenaire, demandez-vous :

- ✓ **Quelles sont les 3 qualités qui vous ont plu chez lui quand vous l'avez rencontré ?**
- ✓ **Quelles sont les 3 qualités qui vous plaisent toujours actuellement chez lui ?**

N'oubliez pas le pouvoir des **compliments** sincères ! Un compliment peut aider votre partenaire à se sentir bien et aimé, ce qui va le pousser à aller de l'avant et à continuer à construire votre relation.



♥ **Bravo !**

On a tendance à voir rapidement ce qui ne va pas chez notre conjoint. Mais quand avez-vous **félicité** votre partenaire pour une chose qu'il a bien faite ? Remarquez-vous les choses positives qu'il fait/ qu'il a fait, que ce soit pour lui, pour vous, ou pour votre famille ?

Lorsque nous concentrons notre attention sur les **choses positives** qui nous entourent, non seulement cela nous rend plus heureux, mais cela renforce aussi notre relation de couple. Un mot sincère pour féliciter votre partenaire l'encouragera dans ses efforts de bien faire, le stimulera et lui (re)donnera le sourire. Il se sentira considéré et aimé.

**Voici quelques conseils pour féliciter efficacement :**

- ✚ Faites-le toujours avec chaleur et **sentiment**.
- ✚ Soyez **précis** (votre partenaire saura exactement quel comportement vous appréciez).  
Exemple : « *tu as vraiment bien réussi ce poulet rôti, il est tendre, c'est un délice !* » ou « *ça fait vraiment plaisir que tu aies préparé le barbecue, c'est très bon, merci !* »
- ✚ Soyez **bref** : parce que la concision permettra à l'éloge d'être d'autant plus fréquente ; au contraire, une louange excessive peut finir par paraître manipulatrice.



♥ **Bonne nuit**

Ne vous couchez pas sans dire un petit mot gentil à votre conjoint, même si vous êtes contrarié(e). Dites-vous bonne nuit **chaque soir**, prenez-vous dans les bras, donnez-vous un baiser et profitez-en pour vous dire *je t'aime*. Vous n'êtes pas obligés de dormir toute la nuit collés-serrés, essayez simplement d'entamer la nuit dans la douceur par un contact **tendre et charnel**. Ainsi vous passerez tous les deux une nuit plus reposante !



- ✓ **Les mots doux ou surnoms amoureux :** mon chéri, mon amour, mon chou, mon cœur ...

Avez-vous déjà entendu un couple de jeune amoureux se parler ? S'appellent-ils par leurs prénoms ou par des surnoms d'amour ?

Qu'en est-il de votre couple ? Auriez-vous perdu cette douce habitude avec le temps ?

***La façon dont vous appelez votre conjoint en dit long sur votre relation et vos sentiments pour lui.***

Inversement si vous utilisez des mots d'amour pour nommer votre partenaire, vous générez une **énergie amoureuse** qui influe positivement sur votre relation.

Imaginez que vous êtes sur les nerfs et que votre partenaire vous dit : « *comment vas-tu mon amour ?* » Ces mots ne vont-ils pas vous aider à vous apaiser et à communiquer paisiblement ? Mais imaginez qu'il vous ait dit : « *Oh ça n'a pas l'air d'aller toi / Emilie ?* » Ces mots ne vont peut-être pas vous aider à vous sentir mieux.

**Prenez donc conscience** de la manière dont vous appelez votre partenaire : cela reflète-t-il réellement vos sentiments pour lui ?

Dans le même esprit, attention à ne pas prendre l'habitude d'appeler votre conjoint par les termes « *papa* » ou « *maman* », termes qui le réduisent à son rôle potentiel dans la famille, mais certainement pas **à qui il est réellement pour vous**, à savoir votre moitié / époux / partenaire et ami.

Faites une différence entre les moments où vous nommez votre conjoint *papa* ou *maman* pour parler de lui à vos enfants, et la façon dont vous appelez votre partenaire en privé.

**N'oubliez pas que vous n'êtes pas seulement des parents !** Pour l'homme en particulier, une femme ne doit pas s'enfermer dans son rôle de mère ; il est primordial qu'elle reste Femme à ses yeux. Par ailleurs, appeler son partenaire *papa* ou *maman* peut être une projection sur celui-ci de la relation d'un de vos parents. A méditer !



## 2 - MOTS À NE PAS DIRE

« LE CŒUR DU JUSTE MEDITE POUR REpondre »

LIVRE DES PROVERBES



- **Mots exprimant une généralisation:**

*Toujours – Jamais*  
*Chaque fois – tout le temps*  
*Tous les hommes / toutes les femmes*  
*C'est pareil – encore la même chose*  
*En tout cas*

- **Pourquoi ?** Parce que ces mots ne reflètent pas vraiment la réalité et font culpabiliser votre partenaire, qui va redoubler de colère, trouvant vos mots ***injustes et injustifiés***.

**Exemple :** « *tu ne m'écoutes jamais* » va susciter ce type de réponse de la part de votre homme « *ce n'est pas vrai, je t'ai écoutée pendant 1 heure hier !* »

• **Mots exprimant une contrainte/ obligation de l'autre:**

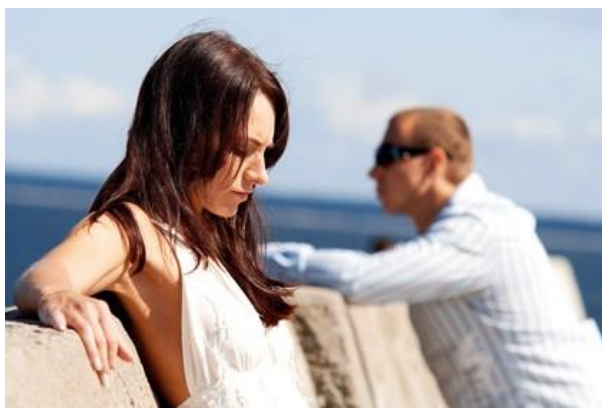
*Tu dois/ tu devrais  
Il faut / il faudrait que tu  
Je veux / voudrais que tu fasses ceci*

- **Pourquoi ?** Votre partenaire n'est pas à votre service. Il peut vous aider dans la mesure où vous exprimez **une demande** et **non une obligation**. De plus par ces mots vous exprimez une autorité qu'il – surtout l'homme - n'acceptera pas. Et s'il l'accepte il agira par devoir, non par amour.

• **Mots exprimant un ordre / l'impératif :**

*Sors les poubelles !  
Mets la table !  
Va me chercher le pain !  
Faut qu'on parle !*

- **Pourquoi ?** Pour les mêmes raisons exposées ci-dessus. Votre partenaire va recevoir une **injonction**, ce qui ne génère pas chez lui une énergie positive, au contraire. Utilisez plutôt **la demande** « *est-ce que tu voudrais bien... ?* » ou à la rigueur **la suggestion** « *ce serait bien que tu* » sans oublier le *s'il te plait*.





• **Mots exprimant la culpabilité:**

*C'est ta faute / ce n'est jamais ta faute  
Tu es comme ta mère / ton père  
Tu ne changeras jamais  
Tu n'en es pas capable  
Tu es bon à rien  
Tu as un problème  
Tu délirés*

- **Pourquoi ?** Ces mots sont **toxiques** et vont **accuser** directement votre partenaire qui se sentira coupable, culpabilisé, rabaissé, voir humilié.

Ces sentiments vont provoquer chez lui un profond mal-être, puis une réaction peut-être plus agressive voir violente.

L'homme en particulier ne supporte pas de se sentir rabaissé par sa femme, c'est ce qui le pousse parfois malheureusement à de la violence verbale et/ou physique.



• **Mots exprimant l'opposition:**

*Oui Mais !  
Je suis comme ça  
Je ne changerai pas  
Tu ne peux pas comprendre  
Tu ne sais pas  
C'est bien toi ça !*

- **Pourquoi ?** Ces mots expriment une **incapacité** de l'autre ou de vous-même à s'améliorer, à se développer, à devenir meilleurs. Ils **ferment** donc la communication, ne résolvent aucun problème de couple, et ne vont donc pas améliorer la relation, bien au contraire.

Le « *oui mais* » si courant dans les conversations, s'apparente en réalité à un non, et donc à une opposition face à la demande de votre partenaire. Il est préférable de le remplacer par le « *oui et en même temps* », par exemple : « *oui tu as raison et en même temps je pense que...* »

- Pour des **exemples** de mots ou expressions non toxiques à employer en cas de désaccord, voir Chapitre 2.



- **Mots exprimant une menace ou un chantage :**

*Si tu fais ça, je vais...*

*Si tu ne changes pas, je te quitte...*

*Tu dois choisir, c'est moi ou ta passion...*

- **Pourquoi ?** Le chantage affectif est l'une des formes les plus nocives de **manipulation**. Il consiste à rejeter la responsabilité de ses actes sur l'autre et donc à le culpabiliser. L'auteur du chantage cherche ainsi à satisfaire son propre intérêt, souvent en se présentant comme victime.

Celui qui reçoit ce chantage peut ressentir un lourd sentiment de faute morale et agir par obligation. Le chantage restreint donc la liberté de votre conjoint. C'est une communication **toxique** que votre partenaire ne pourra pas accepter (s'il en est conscient) et qui très souvent le fera fuir pour ne plus jamais revenir.

**A éviter absolument !**



- **Mots créant une coupure de communication :**

*Il n'y a rien !  
Tu n'as qu'à deviner  
Tu devrais le savoir  
C'est ça vas-y !  
Peu importe  
Laisse tomber !*

➤ **Pourquoi ?**

Tout le monde sait que quand une femme répond « rien », cela veut dire en fait quelque chose ! Donc en disant « rien », vous poussez l'autre soit à insister, ce qui risque de l'énerver, soit à se taire, car il sera découragé.

L'autre ne PEUT PAS deviner ce que vous ressentez, car il ressent les choses souvent tout à fait différemment !

Pire, personne n'a la légitimité pour forcer l'autre à deviner ce qu'il pense. Dans une telle situation, votre conjoint risque fort soit de se sentir *stupide* – car il ne sait pas ce qu'il se passe - soit *coupable* – car vos mots semblent signifier que c'est de sa faute.

Il est fort à parier que les sentiments provoqués chez lui ne vont guère améliorer la communication au sein de votre couple, bien au contraire !



Ne dites surtout pas *laisse tomber* à votre partenaire alors qu'il s'intéresse à vous, même maladroitement. Tout d'abord cela ne règle en rien la situation, mais bien pire, la prochaine fois qu'il y aura un problème, votre partenaire réfléchira probablement à 2 fois avant de vous parler !



- **Mots exprimant une intrusion :** attention expressions que l'on peut employer **mais seulement** avec des pincettes !

- *Où étais-tu ?*
- *A quoi penses-tu ?*

➤ **Pourquoi ?** Ces expressions peuvent éventuellement **être mal reçues, en particulier par l'homme**. Cela dépend du moment et du ton sur lequel elles sont exprimées.

Si vous demandez **« ou étais-tu ? »** à votre conjoint dès qu'il rentre avec un peu de retard, il le recevra sans doute comme un manque de confiance, et non comme une marque d'intérêt. Par contre si vous exprimez votre sentiment d'abord pour justifier votre question, il sera sûrement plus enclin à vous répondre gentiment. Exemple : « *Je me suis inquiétée de ne pas avoir de tes nouvelles, ou étais tu (mon chéri), tout va bien ?* »

La question « **à quoi penses-tu ?** » peut très bien être utilisée comme marque d'intérêt ou d'attention quand on se soucie vraiment de ce que l'autre ressent. Cependant, elle peut être parfois mal perçue selon les circonstances. Si le but de votre question est de capter l'attention de votre conjoint à ce moment précis où il semble penser à autre chose, il est fort probable que la question soit perçue comme *moralisatrice*.

Si votre but est de signifier à votre compagnon « *j'aimerais que tu m'écoutes* », pourquoi ne pas lui demander franchement mais gentiment : « *Chéri, est-ce que tu m'écoutes ?* »

Acceptez aussi le fait que votre conjoint ne pense **pas toujours à vous** : ceci est tout à fait normal car nous avons parfois tous la tête remplie d'autres choses. Cela n'enlève rien à son amour pour vous.



Ces expressions sont donc à utiliser **avec prudence et surtout bienveillance**.

***Ayez toujours à l'esprit le fait que votre conjoint est différent de vous. Il ne réagira pas forcément - même rarement- comme vous.***

Veillez donc à ce que l'autre ne reçoive pas ce genre de questions comme une intrusion ou une culpabilisation, mais plutôt comme une **marque d'intérêt ou d'amour**.

### 3 - COMMENT le DIRE : l'importance de la forme

---

« UNE LANGUE CALME EST UN ARBRE DE VIE »

PROVERBE POPULAIRE



- L'importance du ton de la voix

*Le ton que vous employez est aussi important que vos mots.*

C'est en tout cas le résultat d'une étude récente (publiée par la revue *Proceedings of Interspeech*) : des chercheurs ont méthodiquement enregistré les conversations d'une centaine de couple, avant de les suivre pendant 5 ans pour évaluer les évolutions de leur relation. Ce suivi leur a permis de mettre au point un algorithme informatique permettant de **prédire** le succès d'un couple, uniquement grâce au ton de la voix de chacun des conjoints durant leurs échanges verbaux.

L'étude de l'intensité de la voix, de sa modulation et même de sa hauteur a abouti à cette conclusion : la relation entre la bonne utilisation de celle-ci et le succès du couple, ou entre sa mauvaise utilisation et l'échec conjugal, a été démontré **dans 4 cas sur 5**.

En fait le ton de la voix révèle *l'état émotionnel* dans lequel on se trouve. Il peut indiquer si l'on est triste, irrité, critique, sur la défensive, sur les nerfs, en colère, ou sarcastique.

Avez-vous remarqué que si vous haussez le ton de la voix, votre partenaire aura tendance à le hausser également ? Ceci peut être une **escalade** allant malheureusement jusqu'aux cris.

Pourquoi ? Simplement parce que l'énergie négative qui se dégage de votre ton va avoir un **impact négatif** sur l'état émotionnel de votre conjoint. Même si vous pensez avoir un ton qui n'a rien de négatif, il peut être perçu comme tel par votre partenaire qui y sera plus sensible à un certain moment.

La femme est en général plus sensible à la forme de ce qui lui est dit. Mais ceci est aussi valable pour l'homme. Quand il vous arrive de vous sentir tendue ou que vous vous disputez avec votre compagnon, veillez donc autant à votre ton de votre voix qu'aux mots eux-mêmes: sous le coup de l'émotion, le ton monte généralement très vite et les esprits s'échauffent.

Et au final, au lieu de régler le différend, **on l'envenime**.

Au contraire, garder un **ton calme** lors d'une tension reflète une maîtrise de ses émotions et aide à contenir le conflit. La douceur et le calme qui se dégagent de votre ton peuvent grandement aider aussi votre conjoint à retrouver son calme. Ainsi il sera plus facile de discuter de tout sur un ton plus serein.





- **Le langage corporel**

Comme mentionné précédemment, il semble que votre langage corporel représente **93%** de votre communication ! Avez-vous remarqué qu'après un certain temps de vie de couple, nous pouvons deviner les sentiments ou l'état émotionnel de notre conjoint simplement en regardant son visage, ses gestes ou la manière dont il se comporte ? Et chez vous, **que révèle votre langage corporel ?**

Quand votre conjoint vous parle, quel message lui renvoient vos gestes, votre posture, votre regard ? Démontrent-ils votre ouverture, votre attention, ou plutôt votre agacement ou votre indifférence ?

Votre langage corporel joue un rôle clé dans la façon dont votre conjoint va communiquer avec vous. Il va réagir différemment selon que vous avez un visage heureux, détendu, triste ou renfermé. Il va décoder ces signes reflétant vos sentiments et adapter parfois son comportement. De même il est essentiel de **prêter attention à la gestuelle** de votre conjoint pour discerner si c'est le bon moment pour aborder un sujet délicat. Vous pouvez dans la mesure du possible **respecter l'état émotionnel de l'autre** – surtout quand il est fatigué ou contrarié - et agir au mieux pour ne pas aggraver cet état, et même au contraire lui remonter le moral.



**Un autre point important : ne sous-estimez pas le pouvoir du sourire !**

Parfois il n'y a pas besoin de mot pour se comprendre... Un simple sourire peut produire chez votre partenaire une énergie positive, un élan de joie, un sentiment d'appréciation. Il peut aussi lui donner l'assurance que vous êtes à ses côtés et que vous le soutenez. De plus, un vrai sourire active en vous un processus chimique libérant de **l'endorphine**, l'hormone qui réduit le stress et augmente le plaisir. Sourire, c'est donc un cadeau que vous faites à l'autre, mais aussi à vous-même !

**Rire ensemble** est vital dans le couple : il est synonyme de **complicité**.

Il signifie aussi à quel point vous pouvez être vous-même dans la relation, vous détendre, vous « lâcher » et passer un bon moment - un moment léger ! - avec votre conjoint.

Riez-vous souvent ensemble ? Que faire si vous ne riez pas ou riez plus ensemble ? Demandez-vous :



- Est-ce que je suis vraiment « **moi-même** » dans ma relation de couple? Ai-je le sentiment que je peux me lâcher, être libre de mes réactions ? Ou est-ce qu'au contraire je me sens dans la retenue ?
- Qu'est ce qui peut me bloquer au fond de moi et m'empêcher de rire avec mon conjoint / ou de rire à ses blagues ? Aurais-je du **ressentiment** au fond de moi dû à un certain comportement / ou certaines erreurs de mon partenaire ? Y a-t-il des choses que je n'arrive pas à lui dire?

**Les marques d'affection** prennent aussi une grande place dans la communication non verbale du couple. Ce ne sont pas simplement des marques de gentillesse. Ces signes d'affection constituent également le reflet de l'amour que vous portez à l'autre. Votre degré d'implication dans votre couple peut être détecté au travers de simples caresses. Négliger cet aspect de la relation pourrait avoir des conséquences négatives : peu de gestes doux peuvent être interprétés comme un désintéressement et donc comme une baisse des sentiments. Demandez-vous :

- Votre conjoint sait-il par vos marques d'affection à quel point vous l'aimez ?
- Ces marques d'affection sont-elles importantes pour lui, ou pour vous ? Il est important de tenir compte des besoins de son conjoint dans ce domaine.
- Si mon conjoint ne me manifeste pas son affection, cela a-t-il toujours été le cas ? Si non, à partir de quand et pour quelles raisons ses marques d'affection se sont faites plus rares ?

De plus le câlin a un **effet thérapeutique** sur le corps et l'esprit. Il crée une hormone appelée **ocytocine**, ou l'hormone de l'amour. L'ocytocine nous aide par exemple à nous détendre, à nous sentir en sécurité et à calmer nos peurs et notre anxiété. Plus vous câlinez votre conjoint et mieux vous vous sentirez tous les deux !



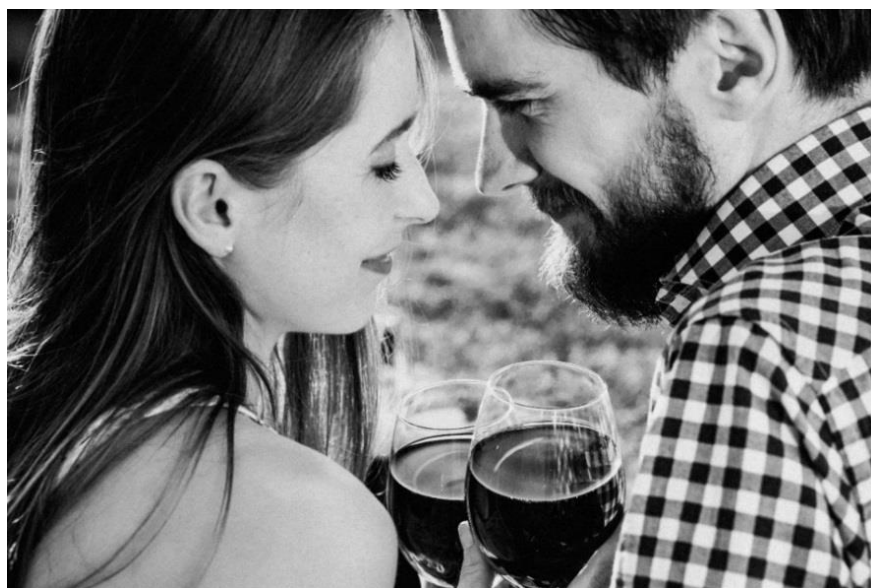
Enfin, vous arrive-t-il de regarder votre **smartphone** quand vous partagez un moment particulier avec votre partenaire ? Quel message cela lui renvoie-t-il ? Impolitesse, manque de respect ?

**Imaginez-vous** dans cette situation : mâcheriez-vous un chewing-gum en buvant un grand vin? Vous ne laisseriez pas quelque chose d'aussi insignifiant qu'un chewing-gum gâcher une belle dégustation de vin, n'est-ce pas ?

Alors pourquoi se soucier de votre smartphone dans un moment aussi précieux que celui-ci : être avec la personne la plus importante pour vous ?

***Montrez-vous par vos gestes que votre couple est la construction, l'œuvre qui a la plus grande valeur dans votre vie ?***

Certes, il est parfois difficile de rester raisonnable avec toutes les sollicitations dont nous sommes l'objet par le biais des nouvelles technologies. Mais n'oubliez pas ce qui est le plus important pour vous, et si vous réalisez que vous êtes allé trop loin et que vous avez négligé votre conjoint, **redressez le cap tant qu'il est encore temps !**



Une solution pratique peut être de discuter et de créer ensemble des **principes de vie** que vous respecterez tous les deux, pour votre bien-être.

Exemples :

- ♥ Ne pas consulter votre smartphone lorsque vous êtes à table ensemble.
- ♥ Mettre vos smartphones sur silencieux ou les éteindre lorsque vous discutez de sujets importants.
- ♥ Consulter votre smartphone ensemble s'il s'agit d'un intérêt commun (lire un article, regarder des photos, répondre à des amis, etc.).
- ♥ Autre



- **Les moyens techniques : mails, sms et messagerie.**

Aujourd'hui il peut souvent nous arriver de communiquer via des moyens techniques, tels que les sms, mail et messagerie instantanée. Pourtant ces moyens - notamment le sms - peut provoquer facilement des incompréhensions, sources de conflit. Pourquoi ? Parce qu'il ne traduit ni les émotions, ni les sentiments, ni le ton de celui qui l'écrit. Même si nous y ajoutons des smileys 😊, il ne remplacera jamais la voix. Par conséquent c'est un moyen de communication à utiliser **avec précaution !**

Voici quelques **astuces** :

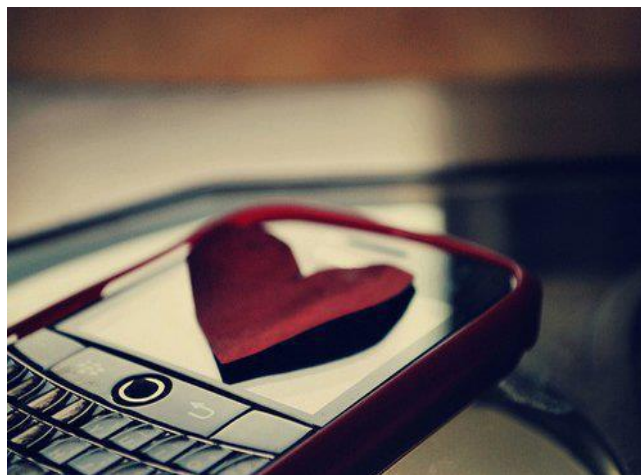
- ❖ Si vous ne pouvez pas vous voir face à face, préférez la communication plus directe : téléphone, Skype, vidéoconférence.
- ❖ Evitez de résoudre des conflits ou de vous faire pardonner par sms.
- ❖ Dès qu'un conflit ou un malentendu apparaît, stoppez la communication et poursuivez les échanges oralement.

Par contre, les sms et messages instantanés peuvent être un **bon moyen de garder le contact** avec son partenaire durant la journée. Les mots attentionnés et affectueux ne créent en général pas de problème et ont même un impact positif sur la relation. Si vous ne pouvez pas voir votre partenaire durant la journée, n'hésitez pas à prendre de ses nouvelles ou à lui dire que vous pensez à lui !

Que révèlent vos messages aujourd'hui ? Sont-ils différents des messages que vous vous écriviez au début de vos amours ?

Si c'est le cas, essayez de remettre des touches de romantisme dans votre communication !

Mais vous aurez compris que les SMS ne doivent pas supplanter la **communication réelle** qui doit rester principale et centrale dans la relation de couple !



## 4 - FAUT-IL TOUT DIRE ?

---

« COMME DES POMMES D'OR DANS DES CISELURES D'ARGENT, AINSI  
EST UNE PAROLE DITE EN SON TEMPS. »

LIVRE DES PROVERBES



Certains pensent que quand on s'aime on doit tout se dire, tandis d'autres suggèrent de préserver son « jardin secret ». Comment trouver l'équilibre ? **En ayant toujours à l'esprit le bien-être de son conjoint !**

- **L'honnêteté et la franchise bâtissent la confiance**

Notre partenaire devrait être également notre meilleur ami et à ce titre c'est à lui que nous allons « tout dire » ! C'est à notre conjoint que nous allons confier les choses les plus importantes de notre vie, autant que les petits détails. Ces confidences créent une **intimité** et une **complicité** qui font de votre relation un lien toujours plus fort avec le temps. Cette transparence dans votre communication bâtit la confiance que vous avez l'un pour l'autre. Chacun apprend à connaître ainsi toujours plus l'autre, c'est une quête passionnante et infinie !

Qu'en est-il si vous commencez à confier vos sentiments les plus profonds, des choses très personnelles, à une tierce personne - notamment une personne de l'autre sexe ? Ceci ne mettrait-il pas en danger la confiance de votre conjoint, et même avec le temps votre couple ? Votre partenaire ne deviendrait-il pas jaloux, et à juste titre ? Cela pourrait vraiment engendrer de réels conflits dans votre couple.

La sagesse et la prudence incitent donc à **ne pas entretenir** de relation aussi proche et complice avec une tierce personne. Si vous souhaitez que votre couple dure, il est préférable d'accorder à votre conjoint **l'exclusivité** de votre cœur.



- **Avoir un « jardin secret » est naturel**

Par ailleurs, prétendre tout savoir de l'autre, ne serait-ce pas vouloir le posséder ? Le dévoilement absolu pourrait diriger le couple vers une fusion extrême qui pourrait s'avérer difficile à vivre pour les deux partenaires. Il est essentiel que chacun préserve son **individualité**, son identité, sa personnalité.

Et puis d'ailleurs sait-on déjà tout de soi-même ? Se connaître soi-même est déjà une priorité et le travail d'une vie ! Nous sommes des êtres en constante évolution (pour une partie du moins !). Nous changeons avec l'âge, la maturité,



les circonstances de la vie. Nous ne saurons jamais tout de l'autre et tant mieux ! Car nous aimons aussi chez nous comme chez l'autre, cette part d'inconscient et de potentiel infini que nous ne connaissons pas. Chacun a donc son « jardin secret » ou plutôt « **son jardin privé** ». C'est justement parce qu'il y a cette zone inconnue chez son partenaire, que la confiance existe.

*Savoir tout de lui ouvrirait la porte au contrôle de l'autre et fermerait celle, magnifique, de la confiance.*



**Mais qu'est-ce que ce jardin?** C'est une part de vous-même qu'il n'est pas possible ou plutôt pas utile de dévoiler. Il contient des souvenirs, des expériences, des regrets, des pensées, des joies, des sentiments, des aspirations, enfin tout ce qui fait partie de notre imaginaire et de nos réflexions. Ce sont toutes ces choses qui n'ont **aucune incidence** sur votre relation de couple et sur le bien-être de votre partenaire.

Par exemple, si vous avez tendance à tout raconter en détail, ce que vous avez fait pendant la journée, ce à quoi vous avez pensé, ce que vous avez dit, et ce, à la minute près, il est fort probable que l'autre décroche complètement et qu'une banalisation s'installe dans votre communication relationnelle.

Gardez donc une part de jardin privé, c'est ce qui fait **votre intimité et votre part de mystère !**

- **Ne pas tout dire pour préserver l'autre**

Tout devrait pouvoir se dire dans un couple. Pourtant il y a des moments où il est préférable de ne pas tout dire – du moins pas pour le moment – dans le but de préserver l'autre. **Attention** il y a une différence entre, d'un côté, ne pas surcharger l'autre dans le but tout à fait louable de préserver son bien-être, et de l'autre, lui cacher quelque chose qui pourrait lui faire mal parce que cela nous arrange.

*Ce qui n'est pas utile d'être dit ne devrait jamais nuire au couple.*

*A l'inverse tout ce qui peut nuire au couple devrait être dit le plus rapidement possible.*

Par ailleurs, votre partenaire n'est parfois pas dans l'état émotionnel de tout entendre. S'il est fatigué, déprimé ou contrarié, il est préférable d'attendre **le bon moment** pour lui confier un souci supplémentaire (si non urgent évidemment). Vous lui éviterez ainsi une surcharge psychologique, affective, ou émotionnelle. Choisissez plutôt un moment **plus opportun**, il sera bien plus en mesure de le recevoir et de vous apporter son soutien ou son avis.



Exemple : vous avez eu une altercation avec votre belle-mère et votre conjoint rentre du travail fatigué et irrité. Vous avez une envie brulante de lui en parler. Mais que risque-t-il de se passer ?

Votre récit risque fort d'amplifier l'état émotionnel négatif de votre partenaire. Il se sentira sans doute encore plus sur les nerfs et ne répondra probablement pas de manière compréhensive. Cela risque de vous décevoir et de vous irriter : du coup c'est vous qui risquez d'encore plus contrariée.

Meilleur des remèdes pour une dispute !

*Nous n'avons parfois pas l'énergie ni les ressources émotionnelles pour tout entendre et réagir de la meilleure façon.*



Par amour pour votre partenaire et pour éviter des conflits inutiles, il est donc nécessaire de **choisir le bon moment** pour communiquer.

Mais comment savoir si vous devez en parler ou pas, comment savoir si c'est le bon moment ?

❖ Voici **quelques questions** à vous poser pour y voir plus clair :

- Ai-je pris l'habitude de me « décharger » du moindre de mes problèmes sur mon partenaire, sans avoir pris tout d'abord le temps de **réfléchir** à la manière de les résoudre ?
- Quel **effet** cela aurait-il sur mon partenaire si je lui parle à cet instant précis?
- Préfèrerait-il ne pas connaître tous les **détails** de cette histoire ?
- Est-ce que l'information non révélée pourrait **contrarier** ou blesser mon conjoint s'il l'apprenait par un autre moyen ?
- S'agit-il d'une information qui concerne notre couple et qui peut **nuire à notre bonheur** ?



**En conclusion du chapitre 1,**

voici un **bilan de 7 points pratiques** à mettre en place pour améliorer votre relation de couple **DÈS MAINTENANT** :

1. Vos **mots** ont un grand pouvoir, ils peuvent être aussi guérisseurs que dévastateurs. Réfléchissez avant de parler et évitez de parler sous le coup de l'émotion.
2. Usez et abusez des mots magiques, ces **mots d'amour** qui renforcent et entretiennent votre relation. Dites-les ou écrivez-les, chaque jour !
3. Quand vous parlez à votre homme, **bannissez TOUS** les mots qui impliquent une culpabilisation, une obligation ou une menace. Sinon il partira en claquant la porte !
4. Veillez à garder un **ton** calme même quand vous n'êtes pas d'accord. Soyez attentifs à votre langage **corporel** mutuel et montrez votre amour par des marques d'affection et de tendresse.
5. Préférez toujours le face à face ou la discussion de **vive voix** s'il s'agit de sujet assez important. Laissez les sms pour les mots d'amour ou les questions purement pratiques.
6. Accordez à votre partenaire **l'exclusivité** de votre cœur et de vos confidences. Sachez choisir le **bon moment** pour discuter.
7. On peut **tout** se dire, mais tout n'est pas bon à dire. Ayez toujours à l'esprit le **bien-être** de votre conjoint et la sincérité de votre relation !

## CHAPITRE 2

# COMMENT ARRÊTER LES DISPUTES

« ECOUTER AVEC L'INTENTION DE COMPRENDRE, NON PAS L'INTENTION DE REPENDRE. »

STEPHEN COVEY



Même dans les couples qui s'aiment profondément, il y a naturellement des frictions, des tensions qui apparaissent. Pourquoi ? Tout simplement parce que le couple est formé de deux individus à part entière qui sont **différents**, et de plus, qui ne sont **pas parfaits**.

Il est tout à fait **naturel** de ne pas être toujours d'accord sur tout dans un couple. Nous sommes faits pour nous **compléter**. Mais aussi pour que chacun apporte une pierre différente à l'édifice qu'est le couple: un avis, un regard, une analyse, des goûts et opinions différents.

*La clé des couples heureux n'est donc PAS d'être toujours d'accord. C'est de savoir gérer les désaccords et les incompréhensions avant que ceux-ci ne se transforment en disputes!*

**Un couple heureux va savoir *se confronter*, sans jamais *s'affronter*.**

La confrontation est un processus d'échange d'idées, de partage de points de vue, de négociation ; alors que l'affrontement est une opposition hostile, un rejet de la relation.

**Attention :** Un couple qui ne rencontre aucun désaccord n'est pas forcément un couple heureux. Il peut s'agir : soit d'un couple qui ne communique quasiment pas (qui vit comme en colocation, chacun menant sa vie comme il l'entend) ; soit d'un couple dans lequel un des conjoints se soumet constamment à la décision de l'autre. Dans les deux cas, il ne s'agit pas d'un couple épanoui. Celui-ci risque d'exploser avec le temps.

Soyez rassuré(e), car si savoir bien communiquer dans un couple n'est pas inné, c'est comme tout, **cela s'apprend !**



**Oui, vous pouvez apprendre** à désamorcer une tension rapidement, en évitant l'escalade du conflit jusqu'au stade de la déchirure. Ceci est primordial, car avec le temps **si rien ne change** dans votre communication, les disputes et la panoplie de douleurs qui les accompagnent seront vraisemblablement à l'origine d'un mécanisme **destructeur** de la relation !

Pour apprendre à gérer les tensions et disputes, il est indispensable de développer une **stratégie** mettant en scène les

**4 étapes suivantes :**

- ✓ Identifier le **POURQUOI**, pourquoi vous vous disputez : les domaines de désaccords importants et récurrents.
- ✓ Identifier le **QUOI négatif** : les comportements qui ne fonctionnent pas et aggravent la dispute – et arrêter de les reproduire !
- ✓ Mettre en place le **QUOI positif** : de nouvelles stratégies qui permettent de désamorcer la tension – et les pratiquer !
- ✓ Savoir **COMMENT** réparer si une dispute est allée trop loin.

Ce sera l'objet des 4 points pratiques de ce chapitre.





## 1 - Savoir POURQUOI vous vous disputez

« LA SAGESSE, C'EST PERMETTRE A AUTRUI D'ETRE  
DIFFERENT DE SOI »  
INCONNU



Il est important d'identifier les **domaines** qui causent le plus souvent des disputes douloureuses dans votre couple. Ceci permettra ensuite de réfléchir à des **solutions** pour y remédier.

### **Faites l'exercice suivant**

Dans la liste ci-dessous, **identifiez** les sujets qui posent problème. Puis pour chaque sujet, identifiez les faits et actes, mais aussi les sentiments qui en émergent et créent une division dans votre couple.

### • **Les 7 sources courantes de conflits et ce qu'il se passe**

Les 7 sujets suivants sont en effet les 7 sources de conflit principales qui reviennent le plus souvent dans les couples.

□ **Les enfants ou l'éducation des enfants**

- L'un veut des enfants et l'autre n'en veut pas.
- Vous n'êtes pas d'accord sur le nombre d'enfants que vous souhaitez avoir.
- L'un est plus permissif alors que l'autre est plus strict.
- Les conjoints n'ont pas le même avis sur le type de discipline à adopter lorsqu'il faut corriger leur(s) enfant(s).
- L'un des conjoints (souvent l'homme) ne semble pas prendre suffisamment sa place de parent responsable aux yeux de l'autre (sa femme) / ou ne s'investit pas assez dans l'éducation de l'enfant.
- L'homme reproche à sa femme d'être uniquement mère, mais de ne plus prendre soin d'elle en tant que femme. Ou l'homme se sent délaissé par sa femme au profit de l'enfant.



### □ **L'argent**

- L'un est économe privilégiant une sécurité financière pour l'avenir ; alors que l'autre est dépensier, aimant profiter de la vie présente.
- L'un ne demande pas l'avis de l'autre sur des dépenses importantes.
- L'un gagne un plus gros salaire que l'autre, par conséquent les deux conjoints ne s'entendent pas sur les dépenses et la gestion du budget.
- Vous avez un compte bancaire joint et vous vous disputez sur des dépenses, ou vous avez l'impression que l'un ou l'autre veut tout contrôler / manque de liberté.



### □ **Les relations avec la famille / belle-famille**

- L'un est plus enclin à entretenir des relations proches avec sa famille (souvent la femme), alors que l'autre est plus désireux de

couper les cordons ombilicaux, de se concentrer sur sa propre famille, et de vivre en autarcie (souvent l'homme).

- Un des membres de la famille est perçu comme parfois trop envahissant : souvent la mère ou la belle-mère de l'un des conjoints, alors que l'autre ne l'entend pas ainsi.

### □ **La répartition des tâches ménagères**

- Les Femmes s'acquittent souvent de plus de tâches dans la maison et peuvent se sentir surchargées. En contrepartie, elles sous-estiment souvent ce que font les hommes – dans la maison ou autour de la maison. Les hommes quant à eux surestiment parfois ce qu'ils font réellement. D'où une tentation de reprocher à l'autre son manque de coopération.
- Chacun a tendance à calculer la part de son activité par rapport à celle de l'autre, estimant que l'autre n'en fait pas suffisamment.
- Votre conjoint laisse souvent traîner ses affaires (ses chaussettes par exemple...) malgré vos nombreuses remarques et cela vous pèse de passer derrière lui pour les ranger.



### □ **L'équilibre entre vie familiale et vie professionnelle**

- Certains hommes ont tendance à s'investir beaucoup dans leur vie professionnelle au détriment de leur vie privée. Beaucoup de femmes au contraire souhaitent privilégier leur couple ou leur vie de famille. Il peut en résulter des reproches récurrents adressés à leur compagnon, racine de disputes.
- Il arrive aussi que la femme veuille s'investir dans sa vie professionnelle, et que l'homme puisse avoir l'impression qu'elle néglige sa famille.

### □ **La sexualité**

- La femme reprochera à l'homme une conception charnelle de la sexualité alors qu'elle recherchera plus de romantisme.
- Les hommes en veulent parfois plus que ce que les femmes sont prêtes à offrir. L'homme peut avoir des désirs sexuels plus importants que la femme. La femme peut être simplement moins disponible, ou elle n'a parfois pas conscience de ses propres désirs.
- Durant l'acte sexuel, l'homme prend son plaisir rapidement, laissant la femme insatisfaite.



□ **Les problèmes de communication et d'attention**

- Le silence et/ou le manque de communication et d'attention d'un des conjoints peut créer des tensions. L'un peut reprocher à l'autre de ne pas être assez attentionné ou romantique. C'est parfois le cas dans les couples qui sont ensemble depuis longtemps. Ils peuvent avoir perdu l'habitude de s'accorder de l'attention, et de passer ensemble des moments de qualité et joyeux.
- Les problèmes de communication (les mots et expressions employés, les manières de parler, le manque d'écoute) peuvent créer des malentendus ou incompréhensions sur des sujets anodins du quotidien.
- Le stress, la fatigue, le surmenage peuvent altérer la communication et provoquer des échanges belliqueux.



• **Comment trouver les solutions en 2 étapes**

□ **1<sup>e</sup> étape : comprendre et accepter le vécu de chacun**

En cas de désaccord important, le premier réflexe est de penser que l'autre a fondamentalement tort. Ceci ne peut que mener à la dispute. Pour l'éviter, il faut commencer plutôt par tenter de **comprendre la position de l'autre**. Celle-ci est souvent liée à son vécu, à savoir l'exemple de ses parents, son éducation, ses expériences, ses peurs, ou même des traumatismes.

**L'exemple parental** joue en effet un rôle majeur dans la façon dont votre conjoint voit les choses :

- Soit il désire imiter l'exemple de ses parents, exemple qu'il considère comme positif et constructif.
- Soit il aspire au contraire à prendre le contrepied de l'exemple parental qu'il considère comme négatif.

La manière dont votre conjoint a été éduqué est aussi à prendre en compte.

**Prenons 2 exemples** : s'il s'est senti cruellement privé de liberté étant enfant ou adolescent, il aura probablement tendance à être plus permissif vis-à-vis de ses enfants. Si ses parents lui ont inculqué une vision négative de l'argent (que « l'argent est dur à gagner » par exemple), ceci influera sur sa manière de gérer son ou votre propre budget. Il peut avoir tendance à ne rien vouloir dépenser.



Enfin de notre vécu naissent **des peurs et des traumatismes** enfouis dans notre inconscient, en particulier à la suite d'évènements marquants. Ces peurs et traumatismes se traduisent dans notre réalité par des émotions incontrôlées face à certaines situations récurrentes.

**Exemple :** si votre conjoint a vécu dans une famille qui avait constamment des soucis financiers et des dettes ; si ses parents se disputaient régulièrement à ce sujet ; s'il en a souffert et s'il a ressenti un manque dans la satisfaction de ses besoins (alimentation, vêtements, etc.) ; alors il gardera certainement au fond de lui cette peur de manquer. Il sera sûrement plus anxieux que d'autres à l'idée de dépenser, d'acheter une maison ou même de faire des enfants.

**✚ Pour comprendre votre conjoint, posez-vous donc cette question : quel est son vécu dans ce domaine ?**

Ceci vous aidera à accepter qu'il ait un avis différent du vôtre. Dans la mesure du possible, discutez-en avec lui et témoignez-lui votre empathie.

***Si votre conjoint sent que vous comprenez sincèrement son point de vue, il sera bien plus enclin à s'intéresser au vôtre.***

Ceci vous aidera à trouver un terrain d'entente.





Pour aller plus loin, une autre question à vous poser est la suivante : pourquoi la position de l'autre me dérange-t-elle à ce point ? Qu'est-ce que sa position réveille comme sentiment, frustration, souvenir en moi ?

□ **2<sup>e</sup> étape : trouver des compromis tout en respectant les besoins de chacun.**

**Se comprendre ne signifie pas être d'accord.** Vous pouvez comprendre pourquoi votre conjoint pense de cette façon, sans partager le même avis. Acceptez donc le fait que vous aurez des avis différents et voyez plutôt le côté positif de la chose : être différents est une force, car vous allez pouvoir trouver un **compromis** et, à partir de là, vous compléter.

**Attention, compromis ne signifie pas concessions !** Une concession est un arrangement négatif : celui qui fait une concession, abandonne un de ses besoins, envies ou principes, pour adopter ceux de l'autre. Il met ainsi de côté une partie de sa personne pour laisser la place à l'autre.

Un **compromis**, au contraire, est un accord et une coopération, **un respect de soi ET de l'autre**. Il permet de résoudre un problème de désaccord tout en préservant le sentiment pour chacun qu'il a été écouté.

*Les couples heureux acceptent de vivre avec des désaccords, mais se mettent d'accord sur la manière de satisfaire les besoins de chacun.*



## → Mais comment arriver à un compromis ?

### Quelques règles pour arriver à un compromis :

1. Prendre le temps de s'asseoir et de discuter avec la volonté de comprendre, et non pas simplement de défendre son point de vue.
2. Respecter l'idée de l'autre.
3. Poser des questions pour s'enquérir sincèrement et pleinement de l'idée de l'autre : que veux-tu dire exactement ? Pourquoi est-ce important pour toi ? etc.
4. Détecter l'importance de l'opinion de l'autre et la respecter.
5. Exprimer son propre point de vue sans chercher à l'imposer. Expliquer pourquoi c'est important pour vous.
6. Proposer une solution qui respecte les avis et besoins de chacun de vous.



→ Exemples de compromis dans les domaines cités plus haut:

- ✓ **Éducation des enfants** : les couples heureux savent que l'enfant aura besoin autant de discipline que de liberté pour parfaire son évolution ainsi que l'édification de sa personnalité. Pourquoi ne pas mettre en commun les principes de chacun et créer ensemble un **modèle éducatif propre au couple** ?  
Avant de prendre une décision importante conditionnant l'avenir de votre enfant, assurez-vous d'en discuter avec votre conjoint et d'avoir son approbation. Chercher l'équilibre propre à votre famille mais sans déroger à vos valeurs, sera votre objectif.
- ✓ **Argent** : si l'un est économe et l'autre plus dépensier, pourquoi ne pas prévoir un compte épargne d'un côté, et un compte plaisirs de l'autre ! Mettez-vous d'accord sur la somme que vous pouvez réserver, autant à votre budget économies qu'à votre budget dépenses, et respectez cet accord.
- ✓ **Sexualité** : pourquoi ne pas discuter avec votre homme et lui faire part de **vosre vision** d'une relation sexuelle idéale. Si vous vous ouvrez franchement mais avec douceur à lui, nul doute qu'il sera enclin à vouloir vous faire plaisir.



- ✓ **Relations avec la famille :** vous voulez profiter des vacances pour passer du temps avec votre famille. De son côté, votre conjoint aspire à des congés tranquilles seul avec vous. Pourquoi ne pas trouver une solution qui vous convienne tous les deux : un séjour proche de votre famille, et un prochain séjour rien qu'en amoureux ou/ rien que vous et vos enfants. Autre solution : passer quelques jours proches de votre famille, et le reste du séjour selon les désirs de votre conjoint.
- ✓ **Tâches ménagères :** pourquoi ne pas organiser une répartition des tâches équitable ?  
Prenez d'abord conscience de ce que votre conjoint fait pour le foyer : nettoyer ou réparer la voiture, gérer les factures, faire les réparations dans la maison, tondre la pelouse, etc. Ceci fait aussi partie des tâches domestiques.  
Remerciez-le et discutez de ce que vous inspire la gestion des tâches actuelles.  
Trouvez ensemble un **nouvel accord** si le besoin s'en fait sentir.



**→ Exemple de discussion pour trouver un compromis:**

Luc et Cindy discutent de leurs activités du week-end. Comparez les 2 versions et notez les changements !

**→ Version classique avec risque de conflit:**

*Luc : Samedi c'est d'accord pour aller manger chez mes parents?*

*Cindy : Ce n'est pas possible. On doit aller acheter de la peinture.*

Cindy n'a pas écouté Luc. En disant « ce n'est pas possible », elle rejette catégoriquement sa proposition de manger chez ses parents.

*Luc : Ce n'est pas grave. On peut y aller un autre jour.*

Luc n'a pas écouté Cindy. En disant « ce n'est pas grave », il rejette l'importance de cet achat pour Cindy.



**→ Version « j'écoute et je prends en compte les désirs de l'autre », ce qui tue dans l'œuf tout conflit :**

*Luc : Samedi c'est d'accord pour aller manger chez mes parents?*

*Cindy : Samedi j'aimerais qu'on aille acheter de la peinture. Pourquoi veux-tu aller manger chez tes parents ?*

*Luc : Cela fait longtemps qu'on n'y est pas allés, j'ai envie de les voir et qu'ils voient les enfants.*

*Cindy : Pourquoi veux-tu qu'ils les voient ?*

Cindy pose un 2eme « pourquoi » parce qu'elle n'a pas vraiment compris où était l'importance de la proposition pour Luc. Elle a besoin de plus d'expression, de détails de sa part.

*Luc : Je suis fier de nos enfants et cela me fait plaisir de partager cette fierté avec eux. J'ai aussi envie que les enfants entretiennent une relation forte avec leurs grands-parents. Et toi au fait, pourquoi veux-tu acheter la peinture de toute urgence samedi ?*

Grâce aux questions directes et aimables de Cindy, Luc s'est ouvert et a pu expliquer pourquoi sa proposition lui tenait à cœur. Etant donné qu'il se sent entendu et reconnu, il cherche en retour à comprendre ce qui est important pour sa femme.

*Cindy : Moi, j'en ai un peu marre de cette rénovation de chambre. Ça traîne un peu et j'ai envie que ça avance pour que ce soit terminé rapidement. J'ai envie que notre fille se sente bien dans sa chambre. Et j'ai aussi envie de passer à autre chose, de me préoccuper d'autre chose.*

**Notez que chacun a écouté l'importance de l'autre en posant des questions : pourquoi veux-tu ceci ou cela? Qu'est-ce que cela t'apporte?** Le désaccord n'est pas obligatoirement tourné vers la dispute. Il y a une ouverture possible sur les deux idées. Chacun se sent entendu et respecté. Tous les deux sont donc prêts à trouver ensemble un compromis.



La **solution** est alors évoquée par l'un ou l'autre :

*D'accord, on peut faire les deux. On peut se débrouiller pour aller choisir rapidement la peinture samedi matin. Ensuite on peut aller manger chez les parents, sans rester trop longtemps. On aura le temps de peindre le reste du week-end.*

• **A vous de jouer !**

**Exercice 1 :** cochez ci-dessous les sources de conflit qui concernent votre couple, puis analysez les raisons pour lesquelles ce sujet pose problème.

- L'éducation des enfants  
⇒ Pourquoi ?.....  
.....
- L'argent  
⇒ Pourquoi ?.....  
.....
- Les relations avec la famille / belle-famille  
⇒ Pourquoi ?.....  
.....
- La répartition des tâches ménagères  
⇒ Pourquoi ?.....  
.....
- La séparation entre vie familiale et professionnelle  
⇒ Pourquoi ?.....  
.....
- La sexualité

⇒ Pourquoi ?.....  
.....

Les problèmes de communication

⇒ Pourquoi ?.....  
.....

**Exercice 2 :** maintenant réfléchissez à **une solution** ou **un compromis** pour chaque source de désaccord, et discutez-en avec votre partenaire !

❖ Au sujet de ....., la solution serait de :.....  
.....

❖ Au sujet de ....., la solution serait de :.....  
.....

❖ Au sujet de ....., la solution serait de :.....  
.....





## 2 - Identifier les comportements conflictuels

---

« ÊTRE HEUREUX NE SIGNIFIE PAS QUE TOUT EST PARFAIT. CELA SIGNIFIE QUE VOUS AVEZ DECIDE DE REGARDER AU-DELA DES IMPERFECTIONS. »  
ARISTOTE



Identifier les comportements conflictuels permet de **comprendre ce qui ne marche pas** dans la communication de votre couple. Il est essentiel d'en prendre conscience et d'arrêter de reproduire ces comportements, pour à l'avenir éviter l'escalade qui mène au conflit douloureux.

Tout d'abord il faut chercher à identifier les comportements **qui vont mener à la dispute**, mais aussi les comportements **durant la dispute** qui ne font que l'aggraver.

**Exercice :** dans la liste ci-dessous, relevez les comportements qui se produisent régulièrement dans votre couple, et réfléchissez à l'effet désastreux qu'ils ont ou peuvent avoir sur votre relation.

• **Identifiez les comportements qui mènent à la dispute ou l'aggravent**

- **Chercher à avoir raison et considérer que l'autre a tort.** Nous sommes deux êtres différents dans un couple. Etre en désaccord ne signifie pas que l'un a raison, et que l'autre a tort. Un désaccord est simplement une divergence d'opinions et de pensées. Chercher qui a raison et qui a tort crée une compétition. C'est une perte de temps, et cela ne fait qu'envenimer le conflit.
- **Ecouter pour répondre ou se défendre, et non pour comprendre l'autre.** Attention au réflexe courant d'écouter l'autre en ayant en tête de chercher la meilleure réponse à ses arguments, mais non pas pour savoir ce qu'il ressent, ou comprendre son idée. Cette attitude amène à une succession de répliques incessantes qui aggrave le conflit.



- **Critiquer** son partenaire : « *tu ne comprends rien* », « *tu es fainnant* » etc.
- **Juger** son partenaire : « *de toute façon tu es toujours comme ça* » etc.

- **Couper la parole** : se faire couper la parole peut être vraiment frustrant, voir blessant. Cette attitude est un manque de respect envers votre conjoint, un manque d'écoute, et un manque d'empathie. Ceci risque de faire monter sa colère.
- **Etre sarcastique.** Le sarcasme est une moquerie amère qui peut entraîner de la confusion ou être offensive pour l'autre. Il peut être interprété par votre conjoint comme un manque de respect, un certain mépris, et un manque d'estime de l'autre.
- **S'en aller sans rien dire** pendant que l'autre vous parle. Si vous ressentez le besoin de stopper la conversation, dites-le, expliquez-le.
- **Lever les yeux au ciel.** Cette attitude traduit votre exaspération et votre agacement. Elle exprime aussi à votre conjoint votre manque d'intérêt pour ce qu'il vous dit. Il va donc se sentir ignoré et dévalorisé, ce qui risque de rendre le ton de la discussion bien plus agressif.



- **Nier l'importance d'une idée pour l'autre** : « ce n'est pas grave on le fera une autre fois » ; « ce n'est pas important » ...

- Dévaloriser les sentiments de l'autre.** Même si ce que votre conjoint ressent vous semble irrationnel ou absurde, il est essentiel de respecter ses sentiments et d'essayer de les comprendre.
- Lever le ton de la voix.**
- Souffler ou soupirer** quand l'autre vous parle.
- Faire des reproches** – surtout en ressortant tous les vieux dossiers !  
« *C'est comme l'année dernière quand tu avais fait ceci...* »
- Comparer votre conjoint à ses parents** : « *de toute manière tu es comme ton père...* »
- Tout prendre de manière personnelle ou être susceptible** : si l'on fait de chaque parole de l'autre une affaire personnelle, cela risque gravement d'envenimer le conflit. Exemple : « *J'en ai marre, je suis fatigué* ». Réponse : « *qu'est-ce que j'ai encore fait ?* » ou « *j'y suis pour rien moi* ». Réponse : « *mais je ne t'ai pas dit que c'était ta faute* ». etc.



- Faire l'anguille ou se défiler.** Si vous êtes clairement en tort parce que vous avez fait une erreur (exemples - sans lien de gravité : vous

avez trompé votre conjoint ; vous avez par négligence cassé la voiture ; vous avez oublié d'aller chercher les enfants etc.), faites preuve d'honnêteté et assumez la réaction de votre conjoint. Se défilier à ce moment-là en prétextant que vous n'êtes pas bien, sera perçu comme un total manque de respect, une preuve de désintérêt, du mépris, voire même de la moquerie.

• **Identifiez les comportements qui vous irritent au quotidien**

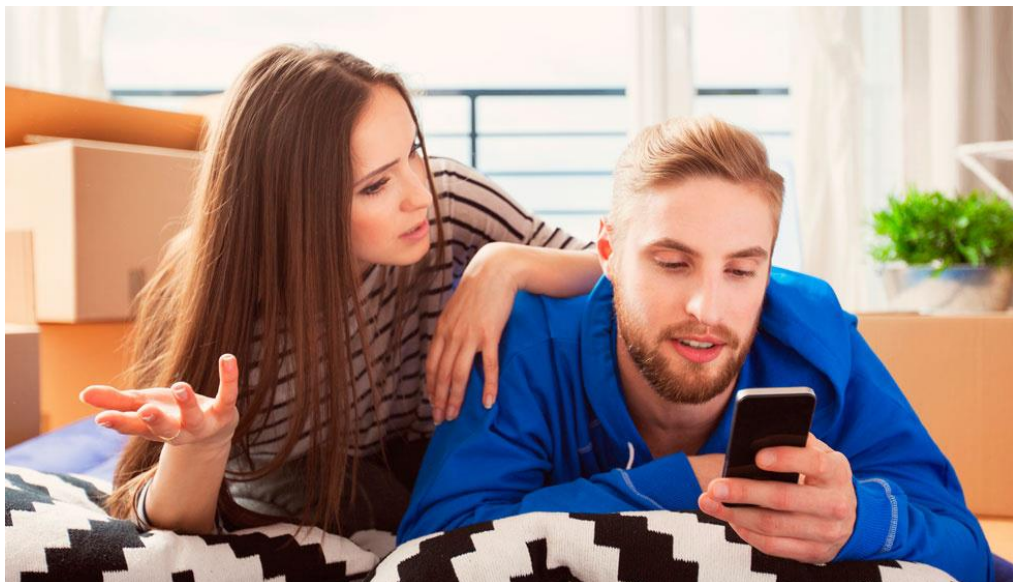
Ensuite il est nécessaire également d'identifier toutes les choses du quotidien qui vous irritent personnellement : il peut s'agir de gestes, de comportements, de paroles, de non-dits, et de manquements. La liste ci-dessous en donne quelques exemples. N'hésitez pas à noter ceux qui vous concernent.

- Le linge sale qui traîne au lieu d'être déposé dans un endroit précis (les chaussettes !).
- Laisser un endroit sale ou en désordre, au lieu de le laisser tel qu'il était.



- Ne pas baisser la cuvette des toilettes

- Ne pas aérer la chambre en se levant
- Votre conjoint regarde son smartphone alors que vous discutez d'une chose sérieuse ou que vous lui parlez de vous.
- Votre conjoint regarde son smartphone devant votre nez, mais de telle sorte que vous ne puissiez pas le voir (sur le canapé, au lit).
- Laisser les lumières allumées dans une pièce vide.
- Arriver souvent en retard.
- Avoir de mauvaises manières, ou des manières ne correspondant pas à votre éducation.
- Autre .....



➤ **2 méthodes** pour vous débarrasser des comportements qui vous irritent au quotidien et ne plus en faire l'objet de disputes :

1. **Parlez-en franchement et gentiment** avec votre conjoint et demandez-lui de faire un effort. Expliquez-lui précisément la raison pour laquelle c'est important pour vous, et l'effet que ce comportement a sur vous. Demandez sa collaboration sans jamais exiger.



2. **Dédrématisez et changez votre regard.**

Pour **stopper les disputes de couple**, il est parfois important de ne plus se focaliser sur des détails, mais de prendre le temps au contraire de dédramatiser l'ensemble de vos erreurs ou habitudes respectives.

Vous avez chacun des habitudes plus ou moins bonnes, ainsi que des défauts respectifs. Pourquoi ne pas apprendre **si possible à vivre avec**, plutôt que d'en faire l'objet de disputes constantes ?

Si l'habitude ou le défaut de votre conjoint ne vous nuit pas et ne nuit pas à votre vie de famille, si vous en avez discuté avec lui mais que cela se

reproduit par inadvertance, il peut être préférable de passer par-dessus. Ne cherchez pas à tout contrôler chez votre conjoint, apprenez aussi à l'aimer tel qu'il est. C'est peut-être quand vous cesserez de « chercher la petite bête » chez lui, qu'il changera naturellement sa façon de voir ou de faire.

L'objectif est de placer une nouvelle philosophie au sein de votre relation : un mode de vie basée sur **le lâcher prise et l'instant présent**, où les reproches et les disputes incessantes, n'ont tout simplement plus leur place.

A présent que vous avez pu identifier dans votre couple:

- les comportements qui mènent à la dispute
- les comportements qui aggravent la dispute
- les comportements qui vous irritent au quotidien

→ **Proposez à votre conjoint d'en discuter ensemble.**

→ **Si ce n'est pas possible, notez vous-même les comportements qui vous concernent et que vous souhaitez changer !**

Maintenant que vous avez pu identifier ce qui ne marche pas dans votre relation, il est temps de **remplacer** ces comportements conflictuels **par des comportements bienveillants**.





### 3- Pratiquer les stratégies de désamorçage

---

« LE BUT DE LA DISPUTE OU DE LA DISCUSSION NE DOIT PAS ETRE LA VICTOIRE, MAIS L'AMELIORATION. »

JOSEPH JOUBERT



Maintenant que vous avez identifié ce qui ne marche pas dans votre relation, arrêtez de réitérer ces comportements conflictuels.

**Remplacez-les progressivement par les stratégies suivantes** qui vont vous permettre de désamorcer la dispute et de vous reconnecter à l'amour.

- **Aller VERS l'autre et non CONTRE l'autre.**

Au lieu de chercher à défendre votre sentiment ou avis, essayez de comprendre la réaction de votre conjoint.

Pour cela, **évit**ez les **questions fermées** : il s'agit de questions qui autorisent seulement une réponse de type « oui » ou « non » et donc n'encouragent pas à votre conjoint à s'exprimer davantage. Ce type de question va même parfois l'agacer car la réponse est souvent évidente. Exemple : « *Tu es énervé ?* » ; « *Tu ne vas pas bien ?* » ; « *ça ne te plaît pas ?* »

**Posez-lui des questions ouvertes :** il s'agit de questions qui demande un développement de réponse, pour recueillir un maximum d'informations. Ce type de question témoigne de votre empathie et invite votre conjoint à s'exprimer librement, à s'impliquer, à se confier à vous. Ces questions commencent généralement par « Comment », « Que », « Pourquoi ». Demandez à votre conjoint pourquoi il pense ceci, ou comment il ressent cela.

Exemples : « *Comment te sens-tu ?* » ; « *Pourquoi es-tu énervé ?* » ; « *Pourquoi n'es-tu pas d'accord ?* » ; « *Qu'est-ce qui te fait penser ça ?* » etc.

- **Exprimer ses propres émotions :** au lieu de vous emporter contre votre conjoint, expliquez-lui ce que vous ressentez, pourquoi vous êtes en colère. Et faites-le avec respect.

Exemples : « *je me sens triste parce que* », « *ces mots m'ont blessée* », « *ça m'énerve quand* » ...



- **Rester maître de ses émotions.**

Ce qui peut aider à contenir votre émotion, c'est de se concentrer sur votre corps et de respirer en conscience, avec le ventre : prendre lentement plusieurs inspirations et expirations. Veillez cependant à ce que votre partenaire ne prenne pas cela comme des soupirs.

- **En cas de forte émotion, prendre congé.**

Si vous sentez que vous perdez le contrôle, il est important d'arrêter la conversation. Il est préférable de s'arrêter plutôt que dire des choses que vous allez regretter. Il faut savoir partir prendre l'air, pour communiquer de nouveau une fois le calme retrouvé.

**Surtout expliquez clairement** à votre conjoint votre besoin de partir : « *Je suis à bout, j'ai besoin d'aller respirer* », « *laisse-moi un peu de temps pour prendre l'air, je ne suis pas état de parler* ».

Essayez de discuter de nouveau rapidement, **avant la fin de la journée.**



- **Reconnaître ses torts.** Etre capable de reconnaître d'avoir fait une erreur, d'avoir mal dit ou mal fait quelque chose est vital, ceci peut vraiment calmer la dispute en quelques secondes.

Votre conjoint se sentira **reconnu** dans ses sentiments et sera prêt à reconnaître ses torts s'il en a aussi.

Exemples : « *je suis désolée si* », « *excuse-moi d'avoir agi ainsi / d'avoir dit cela* », « *je reconnais que je n'ai pas été très agréable* » etc ...

- **Baisser le ton de sa voix.** Il n'est pas nécessaire de parler plus fort pour être entendu. Si vous baissez le ton de votre voix, votre conjoint ne sera pas tenté de le lever. Ainsi vous évitez l'escalade qui peut aller jusqu'aux cris.
- **Valider le point de vue de votre partenaire** avant de donner votre avis, ainsi il se sentira entendu et pourra vous écouter à son tour.

Exemple : « *Si je comprends bien ce que tu veux dire c'est que ... Pour ma part je pense que...* », etc.



- **Réfléchir avant de parler.** Les mots que vous dites ont un impact sur la réaction de votre partenaire. Prenez votre temps pour choisir **les mots** que vous employez.
- **S'exprimer avec douceur et bienveillance.** Même si votre conjoint est en colère, ou semble dur, peut-être a-t-il simplement besoin de votre attention. Tendez-lui votre oreille, votre main, ou même vos bras. Faites preuve de compassion. Selon un proverbe, « une langue douce peut briser un os ». (L'os symbolisant la dureté dans le cœur d'une personne). Répondre avec douceur à des paroles dures est une grande force et peut calmer la tension en quelques secondes.
- **Faire savoir à votre partenaire qu'il vous a blessée.** Par des mots tels que « *ouh la* », « *tu vas trop loin* », « *penses-tu vraiment ce que tu dis ?* » ou « *ça me fait mal ce que tu dis* » : vous signalez à votre conjoint qu'il vous a heurté. Vous pouvez aussi lui demander de reformuler ce qui vous a blessée : « *Peux-tu répéter stp, tu dis que... ?* » Ceci peut le pousser à réfléchir à sa propre réaction, et/ou à vous dire aussi ce qui l'a heurté chez vous. Cette prise de conscience peut éviter d'en venir à des mots inacceptables, de calmer la querelle et la recentrer sur le vrai problème, celui qui a déclenché votre différend.



- **Ne pas oublier que vous êtes une équipe, non des ennemis.** Gardez à l'esprit et exprimez le fait que vous êtes une équipe, et donc que vous n'êtes pas en concurrence.

*Le but n'est pas de « gagner la partie », mais de gagner ensemble.*

Vous êtes ensemble pour construire, trouver des solutions et être heureux ensemble. Vous êtes ensemble pour vous améliorer l'un l'autre, non pour gagner sur l'autre. Transmettez ce message dans votre attitude.

Exemples : « je suis sûre que l'on peut trouver une solution », « on peut en discuter à tête reposée et voir ce qui nous convient à tous les deux », « qu'en dis-tu si on réfléchit chacun au problème et qu'ensuite on met nos avis en commun ? »

Il vous faudra sans doute du temps pour remplacer vos anciennes réactions conflictuelles par ces stratégies plus bienveillantes. **Avec de la patience et de la volonté, vous y arriverez.** Même si votre conjoint n'est pas enclin à adopter ces mêmes conseils, **ne vous découragez pas.**

*C'est en vous changeant vous-même que vous pourrez modifier votre relation avec votre conjoint !*

Persévérez, car les effets sur votre relation seront remarquables !



## 4- COMMENT REPARER après une dispute

---

« SE TROMPER EST HUMAIN, PARDONNER EST DIVIN. »

INCONNU



Personne n'est parfait, et il peut arriver que sous le coup de l'émotion les mots dépassent votre pensée. Vous n'avez pas réussi à contenir le différend qui s'est transformé en conflit puis en déchirement.

### Alors que faire après une dispute douloureuse ?

Voici 4 étapes qui vont vous aider à rétablir la paix dans votre couple et à éviter que la dispute se reproduise.

#### **1- Analysez ce qui s'est passé et pourquoi.**

La 1<sup>e</sup> étape consiste à faire une **auto-analyse** de ses propres comportements, et une observation des faits tels qu'ils se sont passés.

Ce travail vous demande de prendre du recul sur la situation. Il vous demande aussi de mettre votre égo ou votre orgueil de côté, et d'arrêter de penser que c'est inévitablement de la faute de l'autre. Dans cette

dispute, vous étiez deux. Vous êtes donc responsable de vos propres réactions.

**Demandez-vous :**

- Quel était le sujet à l'origine de la dispute ?
- Qu'est-ce que chacun de vous attendait réellement de l'autre ?
- Quels sentiments vous animaient l'un et l'autre, et pourquoi ?
- Quels comportements ont envenimé la conversation et l'on transformée en dispute ?

**Discutez** de ces questions ensemble une fois que vous aurez retrouvé l'un et l'autre votre calme, et que l'atmosphère sera détendue.

**Si vous trouvez difficile** de discuter, vous pouvez essayer **l'exercice** suivant avec votre conjoint :

1. Notez chacun sur une feuille **l'objet de la récente dispute et ce que vous avez ressenti**. Employez le Je au lieu de Tu.

En tant que femme, vous écrirez peut-être : *« J'étais soucieuse et contrariée, car il a passé la journée dehors, qu'il est rentré tard et qu'il ne m'a pas appelée pour me dire où il était ou pour prendre de mes nouvelles.*

*Je me suis sentie alors jalouse, délaissée, et blessée. »*





Un homme écrira peut-être : « *Je me suis senti contrarié quand elle s'est énervée parce que j'ai passé du temps avec mes amis. Ensuite ses critiques m'ont irrité, je ne me suis pas senti respecté, mais plutôt rabaissé* ».

**2. Échangez vos feuilles et lisez vos remarques respectives.**

Quelle était la préoccupation réelle de votre conjoint pendant la dispute ? Essayez maintenant de comprendre vraiment ses sentiments et pourquoi il a réagi ainsi.

Reconnaissez votre responsabilité dans la dispute (vos critiques, vos reproches, ou votre ton irrespectueux) et dites que vous comprenez ses sentiments (même si vous n'êtes pas d'accord sur le problème de fond). Cette attitude positive l'incitera sans doute à faire de même.



**2- Réfléchissez à ce qu'il faut mettre en place pour ne pas que la dispute se reproduise.**

Repassez ensuite avec votre conjoint le « film » de votre conflit, visualisez ce qui s'est passé, et demandez-vous : au lieu de vous disputer, **qu'auriez-vous pu faire pour régler le problème de fond ?**

Parlez de la façon dont chacun de vous **aurait pu** agir pour trouver une solution au problème de fond sans se disputer.

**Exemple :** vous pourriez dire « *je suis désolée d'avoir réagi ainsi quand tu es rentré. Peut-être que j'aurai pu t'appeler directement pour savoir si tu allais bien, plutôt que d'attendre que tu m'appelles et de cumuler ma colère.* »

Votre partenaire dirait ensuite peut être : « *je comprends que tu te sois inquiétée et je suis désolée de ne pas t'avoir appelé, à vrai dire j'étais tellement content de voir mes amis que je n'ai pas vu passer l'heure.* »

**Puis mettez en place** de prochaines actions à accomplir pour éviter que la même situation ne se présente de nouveau.

**Exemples :** Vous pourriez dire « *la prochaine fois que j'ai un doute ou que je suis inquiète, je t'appellerai et te demanderai tout simplement.* »

Votre partenaire pourrait dire à son tour : « *Et moi la prochaine fois que je suis avec des amis, je ferai un peu plus attention à l'heure, je rentrerai pour être un peu plus avec toi, ou je t'appellerai pour te rassurer.* »

**Astuce :** pendant votre discussion, n'hésitez pas à toucher votre conjoint, à établir un **contact physique amical**.

Exemple : lui toucher la main, le bras ou l'épaule. Ce contact tendre et affectueux va permettre de faire appel à votre amour, et va vous aider à discuter calmement et avec ouverture de cœur et d'esprit.



### 3 – Sachez vous excuser

*Les excuses sont un outil puissant, car elles peuvent éteindre une dispute instantanément !*



#### ✓ Pourquoi est-ce parfois difficile de s'excuser ?

D'abord à cause de notre orgueil ou notre ego.

On pourrait se sentir gêné de reconnaître notre part de responsabilité car ceci requiert de l'humilité. Pour être capable de présenter des excuses, il faut avoir assez **d'estime de soi**. Ceci pourrait sembler paradoxal mais non, en fait cela est tout à fait logique. Celui qui est conscient de sa valeur et qui s'aime lui-même (on parle ici d'amour de soi sain), ne se sentira pas inférieur ou humilié en reconnaissant sa responsabilité. Il sait que sa responsabilité ne diminue en rien ses qualités, sa valeur en tant que personne. Au contraire faire preuve d'humilité est un signe de **force morale et de sagesse**.

Une personne qui manque d'estime de soi aura peut-être plus de mal à reconnaître sa responsabilité car elle a l'impression de ne plus rien valoir. Du coup son ego ou son orgueil qui se développe pour compenser l'absence d'amour de soi, se manifeste en blocage. La personne n'arrive pas à faire des excuses car elle ne veut pas se sentir rabaissée.

Une clé pour arriver à s'excuser est donc de **ne pas se culpabiliser outre mesure**. Vous avez fait une erreur, certes, mais vous avez le droit de vous

tromper, ce n'est pas la fin du monde ni de votre couple. Cela ne fait pas de vous « une mauvaise personne ». Admettre votre responsabilité dans tel conflit n'enlève rien à votre valeur et vos qualités d'épouse.

Pour aller plus loin sur ce point, voir le Guide 2 sur les besoins de la femme, Chapitre 1 sur « S'aimer soi-même ».

### **Parce que l'on pense être le moins fautif.**

Quand vous êtes deux à avoir dit des choses que vous regrettez, il peut être difficile de faire le premier pas pour présenter des excuses. Surtout quand lors des disputes précédentes, vous étiez la première à reconnaître vos torts, vous pourriez alors avoir tendance à penser que « cette fois c'est son tour ».

Vous pensez peut-être aussi que ce n'est pas à vous de vous excuser, car ce qui s'est passé est 'entièrement de la faute de votre conjoint'.

### **Parce que ce n'est pas dans vos habitudes.**

Vous avez peut-être grandi dans un foyer où s'excuser était rare. Dans ce cas, dans votre éducation vous n'avez pas appris à reconnaître vos torts, ni à quel point c'est important. Comme vous n'avez pas été exercé à faire des excuses sincères dans votre enfance, vous n'avez peut-être jamais acquis cette habitude une fois adulte.

### **✓ Ce qui peut aider à vous excuser.**

**Pensez à votre conjoint.** Rappelez-vous une situation où quelqu'un vous a présenté des excuses et le bien que vous avez ressenti alors. Pourquoi ne pas faire en sorte que votre conjoint ressente la même chose ? Même si vous ne pensez pas avoir tort, vous pouvez vous excuser pour la peine qu'il a éprouvée ou pour les conséquences involontaires de vos actes. Vos paroles peuvent aider votre conjoint à se sentir mieux. Et vous-même vous sentirez mieux ensuite !



**Pensez à votre couple.** Voyez les excuses non comme une défaite pour vous, mais comme une *victoire* pour votre couple. Lorsque chacun est sur la défensive, rétablir la paix est difficile, voire impossible. En revanche, quand vous vous excusez, vous empêchez la situation d'empirer. En réalité, vous faites passer votre bonheur avant votre ego.

**Soyez prompt à vous excuser.** Certes il peut être difficile de s'excuser quand les torts sont partagés. Mais les erreurs de votre conjoint ne justifient pas vos propres erreurs. Donc, ne tardez pas à vous excuser car le temps ne réglerait pas le problème. En vous excusant, vous aidez votre conjoint à s'excuser à son tour, ce qui est souvent encore plus difficile pour lui !

**Soyez sincère.** Faire des excuses ne signifie pas se trouver des excuses. Dire « *je suis désolée que tu le prennes aussi mal* » n'est pas une façon de s'excuser ! Si vous pensez que sa peine est injustifiée, rappelez-vous que votre conjoint ressent les choses de manière totalement différente de vous, ne vous comparez pas. Acceptez votre part de responsabilité et admettez la peine que votre conjoint ressent sans la juger. Exemples: « *je suis vraiment désolée de t'avoir fait de la peine* », « *je suis désolée de t'avoir manqué de respect* », « *je reconnais que je t'ai mal parlé et je comprends que tu sois blessé, peux-tu me pardonner stp ?* »



**Soyez réaliste.** Même si, dans une dispute, vous pensez être irréprochable, admettez que votre version des faits est sans doute incomplète. Admettez aussi que votre perception de la situation est subjective, et que votre conjoint a sans doute une perception différente. Si chacun reste centré sur « sa vérité », aucune solution ne sera possible. De plus, vous serez plus enclin à vous excuser si vous avez une vision réaliste de vous-même et de vos défauts.

#### **4 – Apprenez à pardonner**

*Etre heureux en couple ne veut pas dire être parfaits. Cela veut plutôt dire accepter les imperfections de la relation.*

Un couple est la réunion de 2 personnes et donc de 2 mondes : chacun a ses blessures, ses cicatrices, ses défauts, ses faiblesses ; chacun fait des erreurs ; enfin chacun a un niveau d'évolution ou de développement personnel différent. Par conséquent la vie de couple est **le lieu de confrontation** de ces deux mondes. Pour que votre couple dure et soit heureux, il est vital d'être capable de se pardonner mutuellement, non seulement sur des contrariétés du quotidien, mais aussi et surtout après une grosse dispute. Pardonner permet de continuer sa vie de couple sur de bonnes bases, des bases saines.



### ✓ Le danger du ressentiment

Selon certains spécialistes, le ressentiment est un fardeau qui nuit gravement à la **santé**. En effet garder de la rancœur expose à quantité de problèmes physiques et affectifs, comme l'anxiété, l'hypertension et la dépression. Le ressentiment accumulé nuit à votre bonheur personnel en générant en vous des pensées et sentiments négatifs, et finalement une énergie négative. Donc tout d'abord, sachez que pardonner est bon pour vous-même ! Pardonner vous apporte **une sérénité et une paix intérieure**.

Une femme qui garde du ressentiment va perdre son rayonnement et va devenir amère et dure. Au contraire pardonner vous permet d'aller de l'avant ! Pardonner est un cadeau que vous vous faites d'abord à **vous-même !**

Le ressentiment est également un grave danger pour le bonheur de votre couple. Si vous ne pardonnez pas et ressortez tous les vieux dossiers à chaque fois que vous êtes en conflit avec votre conjoint, cela ne fera qu'**envenimer** la situation. Un jour ou l'autre, vous ou votre conjoint partira, car cette accumulation de rancœur soit éteindra votre amour, soit étouffera toute tentative d'amélioration de la part de votre conjoint.



**TON PARDON N'EST  
NI L'ACQUITTEMENT,  
NI L'EXCUSE,  
MAIS L'ACCUEIL  
DE CE QUE JE SUIS,  
ET L'OUVERTURE  
A UN AVENIR  
POUR NOTRE RELATION.  
BERNARD MARLIANGEAS**

✓ Comment pardonner ?

**D'abord débarrassez-vous de ces fausses idées reçues.**

Beaucoup refusent de pardonner parce qu'ils se font de fausses idées sur le pardon:

- ❖ « *Si je pardonne, je minimise la faute* ». Le pardon ne réduit en rien la gravité de la faute. Le pardon vient plutôt vous libérer du poids de la peine qui est sur votre cœur. Le pardon vient couvrir la faute ou même l'effacer, non pour qu'elle n'existe plus, mais pour ne plus qu'elle soit visible ou active.
- ❖ « *Si je pardonne, je dois oublier ce qui s'est passé* ». On ne peut pas tout simplement oublier ce qui s'est passé. Notre mémoire enregistre notre vécu. En réalité, pardonner c'est ne plus tenir compte des erreurs passées, ne plus tenir compte du mal subi, même si la mémoire en garde trace.
- ❖ « *Si je pardonne, ça va recommencer* ». Si vous pardonnez, c'est que votre conjoint vous aura certainement donné de bonnes raisons de le faire. S'il est de bonne volonté et prêt à s'améliorer, accordez-lui votre confiance et soyez positive.





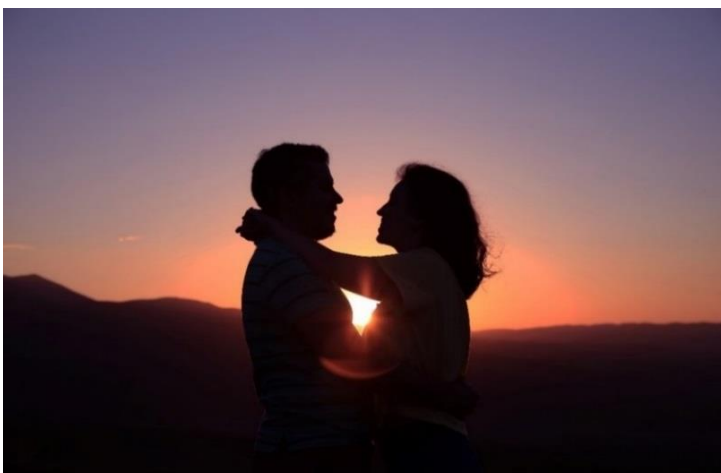
### Puis réalisez le vrai sens du pardon.

Le terme pardonner vient de don, donner, issu du latin « per-donare ». Oui le pardon est d'abord un don, mais **un don total, entier**, comme l'indique le préfixe par. « Par-donner » c'est donner complètement. Cela renvoie aussi à l'idée de laisser aller ou de remettre (à

quelqu'un la punition de sa faute). Pardonner, c'est comme remettre une dette : libérer le débiteur de la somme dûe, alors même que l'on n'a pas obtenu ce qui était dû. Se permettre de rappeler régulièrement au débiteur combien il nous doit n'est pas une remise de dette. De même, rappeler à son conjoint ses erreurs passées n'est pas du pardon.

Si pardonner ne signifie pas oublier dans sa mémoire, **pardonner signifie oublier avec le cœur**. Autrement dit, pardonner c'est ne plus tenir compte de ce qui s'est passé, et ne plus en faire mention ou s'en servir comme argument. Si donc vous décidez de pardonner pour le bonheur de votre couple, il est important de **ne plus en vouloir** à votre partenaire pour les disputes et erreurs du passé.

Ceci est certes difficile, car en tant que femmes, nous sommes particulièrement marquées dans le temps par ce qui nous blesse. Pourtant si vous voulez garder votre homme, il est vital d'apprendre à pardonner avec son cœur !



LE PARDON AIDE  
LA MEMOIRE  
A GUERIR.  
JEAN MONBOURQUETTE

### Enfin soyez réaliste et raisonnable.

On est plus disposé à pardonner quand on connaît son conjoint et qu'on l'accepte tel qu'il est, avec ses qualités et ses défauts, ainsi qu'avec ses caractéristiques et les besoins qui lui sont propres. Pour connaître les besoins de votre homme, considérez le Guide 3 de cet ouvrage sur les « besoins de l'homme ». Quand on se concentre sur ce que son conjoint n'est pas, il est très facile d'oublier tout ce qu'il est. Alors, sur quoi voulez-vous vous concentrer à ce stade de votre vie ?



*Un couple heureux a pour principe de ne pas – si possible – laisser passer une nuit sans régler une dispute et rétablir la paix.*

### ✓ Peut-on tout pardonner ?

Il y a **deux situations** dans lesquelles pardonner ne va malheureusement pas toujours faire votre bonheur, encore moins celui de votre couple.

- **Quand il n'y a ni repentir, ni regret, ni remise en question, ni changement d'attitude de la part de votre conjoint** : dans ce cas-là même si vous pardonnez, la situation douloureuse se reproduira probablement. La seule chose que vous pouvez changer, c'est votre regard sur la situation et votre façon de la vivre. Ceci seulement dans le cas où vous décidez de poursuivre cette relation.

- **Quand le mal subi est une atteinte à votre personne et votre vie.** Dans ce cas votre relation avec votre conjoint est une relation non constructive, mais *toxique*.

\*Ceci est par exemple le cas lorsque le conjoint est atteint de troubles de la personnalité ou du comportement. Si vous soupçonnez une telle situation, il est impératif de consulter un professionnel spécialiste de la question qui saura vous prodiguer des conseils personnalisés et adaptés à votre situation.



**En conclusion de ce chapitre 2,**

voici un **bilan de 7 points pratiques** à mettre en place pour arrêter de vous disputer **DÈS MAINTENANT** :

- 1- Un couple mature et heureux sait gérer les désaccords et les malentendus **AVANT** qu'ils ne se transforment en dispute déchirante.
- 2- Pour arrêter de vous disputer, établissez des **COMPROMIS** sur les sujets qui vous divisent tout en respectant les besoins de chacun.

- 3- Identifiez vos **COMPORTEMENTS** conflictuels qui provoquent la dispute ou qui l'aggravent, et arrêtez de les reproduire.
- 4- Pour contrôler la dispute, il est essentiel d'apprendre à gérer vos **ÉMOTIONS** !
- 5- Créez de nouvelles stratégies bienveillantes pour gérer la confrontation et la maintenir dans le **RESPECT** de chacun.
- 6- Présentez des **EXCUSES** à votre conjoint pour la peine causée, même si vous pensez ne pas être le seul responsable. N'oubliez pas qu'aucun de vous n'est parfait.
- 7- **PARDONNEZ** dans la mesure du possible et de tout votre cœur. Effacez l'ardoise des erreurs passées, et faites-vous confiance pour repartir sur de bonnes bases.



## CHAPITRE 3 COMMUNICATION BIENVEILLANTE AU QUOTIDIEN

« LE GRAND AMOUR NE SE TROUVE PAS. IL SE CONSTRUIT. PUIS  
S'ENTRETIENT. »  
INCONNU



Contrairement à ce qu'affirment contes et romans, le véritable Amour, le grand Amour comme on aime l'appeler, **ne se trouve pas**. Il n'apparaît pas en un instant comme par magie, puis dure toute la vie, comme cela facilement, sans effort.

Et oui, ceci se passe seulement dans les contes de fées ! Ce qui naît en un instant s'appelle le désir, la passion, et ceci n'est qu'une partie de l'Amour !

Telle une maison que l'on bâtit et qui a besoin d'être régulièrement nettoyée et rénovée, l'Amour qui unit un couple heureux a besoin d'être **construit et entretenu**.

Pour rester belle et forte, la relation de couple a en effet besoin d'être nourrie au quotidien, d'amour, de respect, de confiance, de tendresse, de valorisation, et de complicité. Tels des matériaux de qualité, ces valeurs sont les ciments de la relation de couple et se cultivent par **une communication bienveillante dans la vie de tous les jours.**

Etant donné qu'Homme et Femme sont deux êtres qui fonctionnent de manière différente, **l'écoute** joue un rôle vital dans une communication bienveillante ou positive. Ecouter l'autre permet de le comprendre, de saisir ses pensées, ses perceptions, ses sentiments, ses émotions, qui sont en général bien différents des nôtres.

Donc, on arrête d'imaginer ce que pensent les hommes, on arrête d'imaginer qu'ils pourraient penser comme nous, ou ressentir les mêmes choses que nous, ce n'est pas du tout le cas!

Cependant **soyez rassurée** : contrairement à d'autres légendes tenaces, il n'est pas du tout difficile de comprendre son conjoint !

Ce point est d'une importance capitale, car c'est à cette seule condition que vous pourrez communiquer plus paisiblement avec lui.



Dans ce chapitre 3, vous trouverez **4 CLÉS** pour créer une communication bienveillante au quotidien avec votre homme !

- ✓ **Quelles sont les différences majeures dans le langage Homme / Femme ?**
- ✓ **Quels outils de communication sont essentiels pour être heureux en couple ?**
- ✓ **Quelques exemples concrets de conversations dans le couple – notamment comment désamorcer une dispute en 1 minute.**
- ✓ **Quelle est la RÈGLE D'OR du couple heureux et comment l'appliquer ?**



## 1 - Les différences de langage Homme / Femme

---

« VOTRE RELATION AVEC VOTRE PARTENAIRE EST LA PLUS PRÉCIEUSE  
DES RESSOURCES ÉMOTIONNELLES DANS VOTRE VIE. »

INCONNU



L'homme et la femme sont différents parce qu'ils sont faits pour se **compléter**. Leurs différences sont donc un atout.

Cependant il est nécessaire **de comprendre et d'accepter** ces différences pour éviter qu'elles ne deviennent source de division et d'incompréhension dans le couple. La difficulté est que nos différences sont aussi exacerbées, modifiées, par notre vécu, nos blessures, nos imperfections, nos schémas de pensées. Il est donc **aussi important de connaître le vécu de votre conjoint que la façon dont il fonctionne**, et de faire le lien entre les deux !

Chaque homme et chaque femme sont particuliers, cependant les explications qui suivent décrivent une **tendance générale** observée chez l'homme, et chez la femme. Nul doute que cela va vous aider à comprendre votre conjoint, en quoi il est différent de vous, mais surtout en quoi cette différence peut-elle être constructive !



### **1) La femme a un langage intuitif : elle est dans la relation.**

La plupart des femmes ont pour valeurs **l'amour, la beauté, la communication, et les relations.**

Elles s'intéressent aux gens, aux sentiments, aux connexions et aux relations humaines. Elles aiment parler de ce qu'elles ressentent, elles ont **un langage de rapport et d'intimité.** Elles communiquent généralement pour être en relation ou pour exprimer leurs états d'âme.

Une femme se sent aimée de son homme, quand elle peut avoir avec lui des conversations sincères et respectueuses. Elle se sent honorée quand il a des marques d'attention pour elle. Lui offrir son aide est une marque de son affection. Lui parler de ses problèmes est une marque d'ouverture, de partage et d'amour.



### **2) L'homme a un langage pragmatique : il est dans l'action.**

La plupart des hommes ont pour valeurs **la force, la compétence, l'efficacité, et l'accomplissement.**

Les hommes s'intéressent aux faits, aux choses et aux objets. Beaucoup d'hommes n'aiment pas parler de ce qu'ils ressentent. Ils préfèrent parler de leurs activités, des problèmes et des solutions aux problèmes. Pour l'homme,

le langage possède **une fonction utilitaire**. Il l'utilise pour donner ou aller chercher de l'information, mais aussi pour préserver son indépendance.

Il est important pour l'homme de prouver ses compétences et d'atteindre des objectifs. Il se sent honoré quand la femme fait appel à ses aptitudes et ses connaissances. L'homme se sent aimé par la femme quand elle le respecte, mais aussi quand elle respecte sa personnalité et sa liberté.

L'homme ignore souvent que le fait que la femme parle de ses problèmes n'est pas une demande pour qu'il y trouve des solutions. Au contraire, s'il doit demander de l'aide à sa femme, il se sentira probablement en position de faiblesse.



### **3) Quand Homme et Femme se rencontrent**

- Dans l'intimité, la femme parle souvent davantage que l'homme. L'homme souhaite profiter de l'intimité pour se reposer et refaire le plein d'énergie, dans le silence ou la distraction.

- La femme veut parler à l'homme de ses problèmes pour qu'il comprenne ses sentiments. L'homme veut lui proposer des solutions, car il souhaite l'aider.
- L'homme parle davantage lorsqu'il est en public, et apprécie particulièrement lorsque qu'une seule personne prend la parole. La femme parlera plus facilement en public lorsque plus d'une voix se fait entendre.
- Dans leur façon de parler, les femmes recherchent surtout l'appréciation, l'échange et la compréhension. Les hommes recherchent l'information, l'analyse, et l'accord.
- Les femmes parlent de leurs émotions ou de leurs malheurs pour établir le contact. L'homme reçoit souvent l'expression de ces émotions ou malheurs comme des reproches ou des critiques qu'on lui adresse.



- Les femmes ont un langage qui navigue facilement entre les différents modes de perception, à savoir physique, intellectuel, spirituel et émotionnel. L'homme est plus à l'aise sur les modes de perception intellectuel et physique.

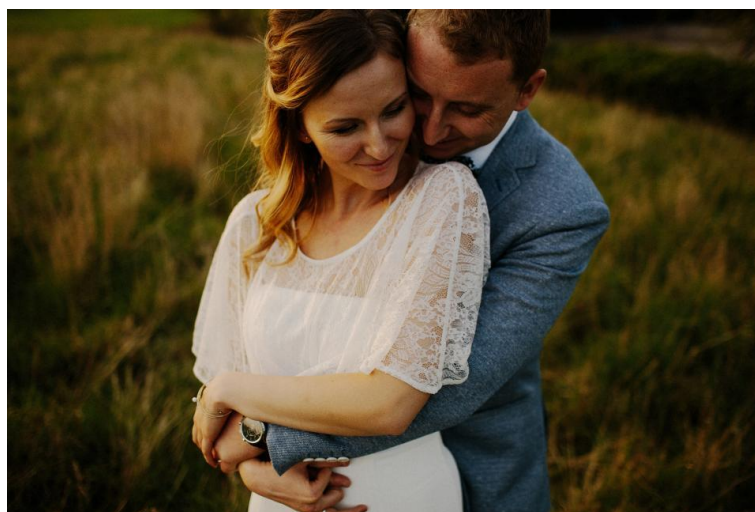
- Parler de ses soucis et de ses sentiments est une façon efficace pour la femme de produire de l'ocytocine, cette hormone qui permet à la femme de surmonter son stress. Se détendre en silence ou dans son coin permet à l'homme de faire remonter son niveau de testostérone, cette hormone qui permet à l'homme de se sentir bien.
- La femme a besoin de compliments de son homme pour se sentir belle. L'homme a besoin de remerciements de sa femme pour se sentir utile.
- L'homme exprime davantage ses émotions par ses actions ou par ses gestes, alors que la femme a besoin de les exprimer par des mots.
- L'homme pense qu'un cadeau pour sa femme doit être à la hauteur de son amour pour elle. En revanche, pour la femme plusieurs petits signes d'amour ou d'attention comptent plus qu'un seul grand.
- La femme va cesser de communiquer si elle souffre du manque d'écoute masculine. L'homme va cesser d'écouter si sa femme se plaint ou critique constamment.



#### 4) Des clés pour bien communiquer

Homme et Femme étant différents, il est important que chacun apprenne les codes de communication de l'autre pour pouvoir mieux s'entendre. Tout cela s'apprend et ensuite tout devient plus facile !

- La femme doit apprendre à **s'exprimer** d'une manière qui convient à l'homme, de manière à ce qu'il puisse l'écouter. L'homme de son côté doit apprendre à **écouter** sa femme de façon active mais seulement pour la comprendre, non pour l'aider.
- Au lieu d'être dans l'attente que l'homme la rende heureuse, la femme doit apprendre à identifier **ses besoins**, à les exprimer et à les combler **elle-même d'abord**. L'homme ne peut en aucun cas créer le bonheur de sa femme : en revanche il peut l'amplifier à l'infini.
- Bien loin de croire que l'homme lit dans ses pensées, la femme doit lui exprimer ses **demandes** de manière **aimable**, mais surtout **claire et explicite!**
- L'homme a **besoin de sollicitations** de sa femme pour pouvoir la seconder et la combler.



## 2 - Des outils pour mieux communiquer

---

« LES MOTS SONT DES FENETRES. »

MARSHALL B. ROSENBERG



« Les mots sont des fenêtres » si vous n'en faites pas des murs !

Vous avez à présent des clés pour mieux communiquer dans votre couple.

**Mais comment concrètement utiliser les mots pour bien communiquer et mettre en pratique ces principes ?**

Vous découvrirez ci-dessous quelques outils majeurs utilisés en communication : ceux rattachés à la « communication non-violente » (CNV) et ceux développés en « Programmation Neuro-Linguistique » (PNL).

Ces outils **efficaces, simples et très faciles à appliquer** vont assurément changer votre relation de couple !

## 1) La Communication Non Violente

La Communication Non Violente est une méthode d'expression et d'écoute responsable, créée par le psychologue clinicien Marshall Rosenberg. **Cette méthode fait appel à notre empathie pour résoudre des conflits.** On l'appelle aussi « *communication créative* » ou « *empathique* ».

### Mais qu'est-ce que l'empathie ?

L'empathie est la capacité de comprendre et de reconnaître les sentiments et la souffrance d'autrui. Autrement dit, la capacité de « **se mettre à sa place** » **même si l'autre est totalement différent de soi.** L'empathie demande donc une capacité de « sortir de soi-même » pour imaginer la situation du point de vue de l'autre. Attention, l'empathie n'implique pas que vous adoptiez le point de vue de l'autre : elle consiste plutôt à accepter et à respecter le fait que l'autre est différent de vous.



*L'empathie est une qualité  
indispensable pour être heureux en  
couple !*

La Communication Non Violente met en valeur un modèle de communication simple en **4 étapes** appelé « OSBD », à savoir « **Observation – Sentiment – Besoin - Demande.** »

**1- Observer les faits sans jugement et sans généraliser**

Exemple : au lieu de dire « *Tu ne ranges jamais tes affaires* » ou « *tu es désordonné* », préférez dire « Je vois que tes affaires ne sont pas rangées ».

**2- Reconnaître mon Sentiment généré par ces faits**

Exemple : au lieu de dire « *Tu m'énerves* », dites plutôt « *je suis énervée* » ou « *je me sens irritée* ».

**3- Identifier mon Besoin à l'origine de ce sentiment**

Selon le principe de la communication non-violente, « les jugements portés sur autrui sont des expressions détournées de nos propres besoins inassouvis. »

Exemple : « *J'ai besoin que la maison soit en ordre* ».

**4- Faire une Demande claire, simple et réalisable, conforme à mon besoin**

« *Accepterais-tu de mettre un peu d'ordre stp ?* »



**Autrement dit :**

Au lieu de dire : « *Tu ne ranges jamais tes affaires* (généralisation), *tu me fatigues* (accusation), *je ne suis pas ta bonne* (culpabilisation) » ; ce qui va engendrer chez votre homme une réaction de défense, de colère ou de fuite, et qui va dégénérer en dispute...



Vous pourriez dire : « *Lorsque je trouve tes affaires en désordre (Faits), je me sens irritée (Sentiment) parce que j'ai besoin d'avoir une maison rangée (Besoin). Voudrais-tu mettre un peu d'ordre s'il te plait ? (Demande).* »

Alors votre homme sera certainement plus enclin à répondre positivement.

Même s'il vous dit « *d'accord je rangerai ce soir / ou demain* », mettez en pratique la 5eme étape. La 5eme étape que l'on rajoute parfois est l'**Accueil** :

**5- Ecouter et Accueillir les propos d'autrui avec bienveillance et sans jugement**



***Une communication sans violence verbale est une des habitudes clé du couple heureux !***

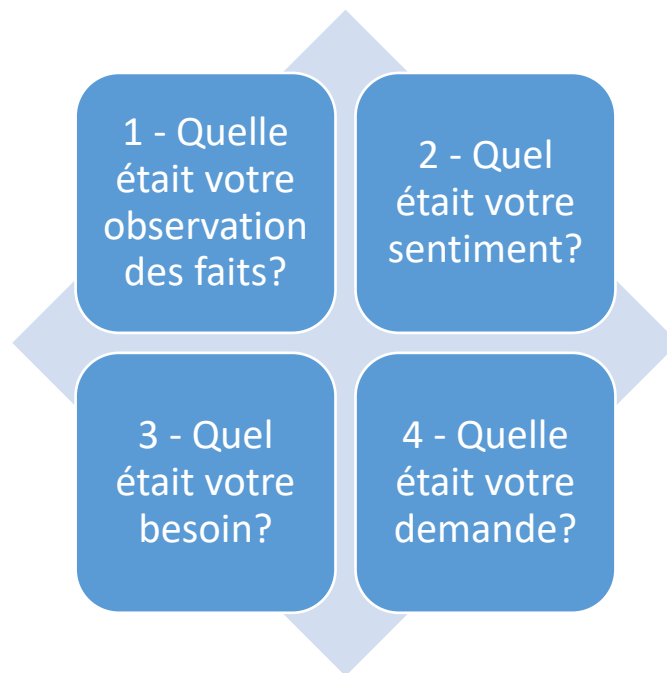
Si, conformément aux principes de la CNV :

- ✓ votre intention est de donner et de recevoir avec bienveillance,
- ✓ et si vous mettez tout en œuvre pour manifester à l'autre cette intention,

Alors il est fort à parier que votre conjoint vous rejoindra dans le processus offert, et tôt ou tard, vous parviendrez à communiquer de cette manière !

**A vous de jouer!**

Pensez à une situation récente et appliquez la méthode CNV à cette situation pour comprendre comment vous auriez pu communiquer sans violence et éviter la dispute ! Identifiez :



Puis reformulez ce qui s'est passé en créant une nouvelle communication **NON VIOLENTE**. Notez l'emploi dominant du JE et l'absence du TU.



Lorque  
j'ai vu...

Je me  
suis  
sentie...

Parce  
que j'ai  
besoin...

Je te  
demande  
stp de...



## 2) Les outils de communication PNL

La Programmation Neuro-Linguistique est un ensemble de techniques de communication qui s'intéresse à **nos réactions** plutôt qu'aux origines de nos comportements.

C'est une boîte à outils, dont la clé réside **dans le langage et l'utilisation que chacun de nous fait de ses 5 sens et de son corps**. Ces outils permettent d'établir une meilleure communication, notamment une écoute active, en comprenant notre propre mode de fonctionnement et celui de notre interlocuteur.

**Les outils suivants sont très simples d'utilisation, et peuvent pourtant avoir un impact puissant sur votre communication avec votre conjoint.**

✚ **La reformulation / validation** : si vous reformulez ce que votre conjoint vient de dire, celui-ci se sentira entendu et considéré, et vous-même serez sûr d'avoir bien compris ce qu'il vient de dire.

**Exemple :**

« *J'ai parfois l'impression que tu ne m'aimes pas* »

**Reformulation :** (au lieu de répondre « *mais bien sûr que je t'aime* », réponse qui ne tient pas compte des sentiments exprimés)

**Dites plutôt** « *ah bon tu as vraiment l'impression que je ne t'aime pas ?* » Attendez une confirmation ou explication. Si vous obtenez une simple confirmation, vous pouvez demander « *qu'est-ce qui te fait penser cela ?* »



**Plus une personne se sent considérée dans ses sentiments et émotions, moins elle est sur la défensive.**

✚ **La relance** : c'est un moyen pour vous d'obtenir plus d'informations sur ce que votre conjoint veut dire. Vous pouvez reprendre sa phrase

et poser une question, ou insister sur un terme précis, pour amener votre conjoint à confirmer ou donner plus de détails.

**Exemple :** « *Je suis allé voir des amis* ». Relance : « *Ah tu es allé voir des amis, mais qui exactement ?* »

✚ **Des signes d'approbation :** vous ne dites rien de spécial, mais vous renvoyez des signes à votre conjoint pour lui montrer que vous écoutez bien ce qu'il vous dit.

Par exemple, vous pouvez le regarder de manière attentive, hocher la tête, ou dire des petits mots comme « *ah* », « *ok* », « *je vois* », « *je comprends* », etc.

Si vous avez été distraite par autre chose et que vous n'avez pas suivi ce que votre conjoint a dit, dites-le-lui, tout simplement : « *excuse moi je n'ai pas suivi, qu'as-tu dit ?* » ; « *attends je n'ai pas compris, peux-tu répéter ?* »



✚ **L'affirmatif plutôt que la négation.** Quand vous exprimez un souhait ou un objectif, il est important d'utiliser une tournure positive et

affirmative qui aura plus d'impact non seulement sur vous, mais aussi sur votre conjoint.

**Exemple :** « *je souhaite que l'on améliore tous les deux notre manière de communiquer* » aura plus de puissance, que « *j'aimerais que l'on arrête de se disputer* » ou « *j'aimerais que l'on ne crie plus dans cette maison* ».

**Bon à savoir : le cerveau ne retient pas la négation.**

Si quelqu'un vous dit « *ne pensez pas à un éléphant bleu* », vous allez forcément y penser. De même si vous dites à votre conjoint, « *ne pense pas que je ne te fais pas confiance* », il va retenir que vous ne lui faites peut-être pas confiance.

**Donc bannissez la négation !**



**Ne pas faire de supposition**

**"La carte n'est pas le territoire"** est un des présupposés de la PNL et phrase empruntée au fondateur de la « sémantique générale »,

Alfred Korzybski. Cet adage met en valeur le fait qu'il existe une différence entre regarder un pays inconnu sur une carte, et mettre réellement les pieds sur son territoire.

Autrement dit, nous nous faisons dans notre tête bien souvent « des cartes » de ce qui existe, **nous nous faisons « des films »** - comme on dit. Notre perception du monde est subjective. **Notre carte est la manière dont nous nous représentons la réalité.**

Chacun a sa propre vision de la réalité. Aucune n'est bonne ou mauvaise. Notre carte est alimentée par notre perception sensorielle, mais aussi nos valeurs, nos croyances, nos expériences, nos blessures, nos désirs.

**Ainsi la « carte », « le film » que l'on se crée dans la tête est bien souvent loin du « territoire », de la réalité, de la vraie vie.**



---

*« On suppose que tout le monde voit la vie comme nous la voyons. On suppose que les autres pensent comme nous pensons, qu'ils ressentent les choses comme nous les ressentons, qu'ils jugent comme nous jugeons. Voilà la supposition la plus importante que font les humains. »*

*Don Miguel Ruiz (Livre Les 4 Accords Toltèques, 1997)*

---

Eviter de faire des suppositions, ou de se faire des films, sur ce qui se passe dans votre couple, sur ce que fait ou pense votre conjoint, peut vous aider à mieux communiquer.

**Au lieu de vous contenter de votre vision des choses, demander à votre conjoint quelle est sa vision sur ces mêmes choses.**

**Exemple** : peut-être supposez-vous avoir la même vision du couple idéal que votre conjoint. Mais en avez-vous discuté ensemble ? Lui avez-vous demandé quelle est SA vision du couple heureux ?



**✚ Ne pas donner de conseil non sollicité.**

C'est tout simple : si votre conjoint, en particulier votre homme, ne vous demande pas de conseil ou d'avis, évitez d'en donner, ou du moins n'en donnez pas systématiquement. Un homme aime trouver des solutions par lui-même. Si vous lui dites ce qu'il devrait faire, ceci pourrait rompre ou envenimer la communication.

Enfin si vous donnez un conseil à votre conjoint, utiliser le « je » plutôt que le « tu » qui peut « tuer la communication ».

Exemple : « *moi dans cette situation, voilà ce que je ferais* » au lieu de « *Tu devrais faire comme ça* ».



**Bon à savoir :** il vous sera possible de ne pas donner de conseil non sollicité seulement si vous n'avez pas de problème d'ego. Les personnes qui manquent d'estime ou d'amour de soi, ont du mal à ne pas donner leur avis, car elles ont besoin de se mettre en avant.

Pour trouver des solutions à votre manque d'estime de soi en tant que femme, veuillez lire le Guide 2 sur les Besoins de la Femme, Chapitre 1 sur l'Amour de soi.



### Formuler des demandes précises.

Au lieu de faire des suppositions ou de donner votre avis quand votre conjoint ne vous demande rien, formulez des demandes précises ! Voilà un outil puissant que nous sous-estimons en tant que femmes, et que nous avons vraiment besoin de développer. Nous supposons que notre homme sait ce qu'il a à faire, ou qu'il sait ce que nous souhaitons et ce que nous pensons : ce qui est **faux**. Il est important de lui **DEMANDER** toutes sortes de choses : l'aide dont vous avez besoin ou l'aide que vous pouvez lui apporter.

**Exemples :** « Veux tu m'aider à faire ceci... » ou « ça me ferait vraiment plaisir si tu pouvais faire ceci » ; « Comment/ en quoi puis-je t'aider ? » ou « que puis-je faire pour toi ? »

Au lieu de donner un conseil, demandez-lui plutôt « *Que penses-tu faire ?* », « *As-tu pensé à une solution ?* »

### **A vous de jouer !**

Mettez **DÈS MAINTENANT** en pratique ces outils de communication non-violente et d'écoute active dans votre couple.

Ne vous mettez pas la pression, essayez ces outils de communication l'un après l'autre dans diverses situations, et observez les effets bénéfiques qu'ils ont sur votre communication de couple.

Peu à peu ces façons de communiquer deviendront des habitudes. Vous y arriverez, doucement mais sûrement !



## 3 - Des scénarios de vie quotidienne

---

« UN COUPLE ARRIVE A S'ENTENDRE S'IL SAIT S'ECOUTER »

L'AUTEUR



Dans cette partie, vous découvrirez 6 SCENARIOS PRATIQUES de la vie de couple: **comment désamorcer une tension en moins de 1 min ?**

**Pour chaque scénario vous comprendrez :**

- **Le message négatif que chacun des conjoints reçoit suite à la parole de l'autre**
- **Comment VOUS (Mme) pouvez désamorcer la dispute en 1 minute**
- **Et gagner le respect de vos sentiments de la part de votre homme**

**Voici les thèmes des 6 scénarios :**

Scénario 1- Quand Monsieur rentre en retard

Scénario 2 - Quand Monsieur oublie quelque chose

Scenarion 3 - Quand Monsieur sort de sa caverne

Scénario 4 - Quand Monsieur déçoit Madame

Scénario 5 - Quand Madame dépense (et Mr se sent ignoré)

Scénario 6 - Quand Madame fait la cuisine (et Mr prend l'apéro)

## 1) QUAND MONSIEUR RENTRE EN RETARD

Madame: « *Mais pourquoi rentres-tu si tard?* » ou « *Tu rentres tard ! Pourquoi ne m'as-tu pas appelée ?* » ou « *Tu rentres tard ! Mais où étais-tu ?* »

*Le message que Mr perçoit: « Je suis fliqué. Je n'ai même pas le droit de gérer mon programme comme je veux. C'est pire que chez ma mère !*

Les explications que Mr donne: « *Il y avait un embouteillage* » ou « *Ça arrive ce n'est pas si grave* », ou encore « *J'avais des choses à faire, tu ne crois tout de même pas que je vais rentrer toujours à la même heure* ».

*Le message que Mme perçoit: « Tu ne devrais pas être bouleversée, parce que j'ai de très bonnes raisons d'être en retard. Mon travail est plus important que toi, et tu es trop exigeante! »*

Comment Mme peut désamorcer la dispute et atténuer sa désapprobation: « *Désolée mais tu sais, je n'aime pas que tu sois en retard, car en fait je m'inquiète! J'apprécierais tellement que tu m'envoies un message quand tu penses rentrer tard!* »

Comment Mr peut mieux reconnaître la valeur des sentiments de Mme: « *Je comprends mieux... Excuse-moi de t'avoir inquiétée.* » Il est préférable que Mr écoute sans trop offrir d'explications. Il doit tenter de comprendre et de reconnaître ce dont elle a besoin pour se sentir aimée.



## 2) QUAND MONSIEUR OUBLIE QUELQUE CHOSE

Madame : « *Comment peux-tu avoir oublié ça ?* » ou « *Tu as encore oublié de faire ça ?* », ou encore « *Comment veux-tu que j'ai confiance en toi si tu oublies tout ?* »

*Le message que Mr perçoit: « Tu es incapable, stupide et tu ne mérites pas ma confiance. Je donne tellement plus que toi dans cette relation! »*

L'explication que Mr donne: « *Oh ça va, j'étais très occupé et j'ai simplement oublié* », ou « *Oh ce n'est pas grave, ce sont des choses qui arrivent parfois, non ?* », ou encore « *Tu ne vas pas en faire toute une histoire, ce n'est pas si important que ça après tout !* ».

*Le message que Mme perçoit: « Tu ne devrais pas t'énerver pour des choses si peu importantes. Tu es trop exigeante et tu réagis de manière excessive. Essaie donc d'être plus réaliste, tu vis trop dans tes rêves. »*

**Comment Mme peut désamorcer la dispute** et atténuer sa désapprobation: « *Tu sais, si ça m'embête que tu aies oublié ceci / ou quand tu oublies certaines choses, c'est parce que j'ai l'impression d'avoir tant de choses à penser... J'aimerais bien compter sur ton aide, ça me ferait du bien.* » Autrement, elle pourra recourir à une approche toute différente, mais efficace en refaisant gentiment sa demande originale, en lui disant par exemple: « *Je comprends que tu aies pu oublier, ce n'est pas grave. Quand penses-tu pouvoir le faire ?* »



**Ce que Mr peut mieux faire** pour affirmer son respect de ses sentiments: « *Je suis désolé d'avoir oublié. Je vais le faire demain. Est-ce que tu m'en veux?* » Ensuite il peut la laisser parler sans tenter de la culpabiliser parce qu'elle s'est énervée. En parlant, elle s'apercevra peu à peu qu'il l'écoute et qu'il s'intéresse à ce qu'elle dit, puis très vite elle appréciera son homme comme jamais.



### **3) QUAND MONSIEUR SORT DE SA CAVERNE**

Madame pose la question : « *Pourquoi tu ne dis jamais rien ?* » ou encore « *Comment veux-tu que je comprenne ce qui se passe dans ta tête?* » ; ou fait un reproche “ *Tu n’as jamais un moment pour moi !* ”

*Le message que Mr perçoit: « Tu n’as aucune raison de t’éloigner de moi. Tu agis ainsi parce que tu ne m’aimes pas vraiment. Tu n’es pas l’homme qu’il me faut. Tu me fais plus de mal que je ne t’en ai jamais fait. »*

L’explication que Mr donne: « *J’avais besoin d’être seul pendant un certain temps. Ça n’a duré que deux jours, ce n’est pas si long que ça! Après tout, je ne t’ai rien fait. Alors, pourquoi tu es fâchée contre moi?* » ou “ *Eh ! Ce n’est pas vrai, j’ai passé une journée entière avec toi le mois dernier !* ”

*Le message que Mme perçoit: « Tu n'as aucune raison de te sentir blessée et abandonnée, et si c'est le cas je trouve que tu as tort. Tu es trop dépendante et dominatrice à la fois. Je fais ce que je veux et si ça te dérange ça m'est égal. »*

**Comment Mme peut désamorcer la dispute** et atténuer sa désapprobation:  
*« Oui c'est vrai que tu as besoin d'avoir ton jardin secret de temps en temps. Mais sache que dans ces moment-là parfois tu me manques et je me sens un peu seule. Je ne dis pas que tu as tort, mais il serait important pour moi que tu comprennes mes sentiments. »*

Quand vous dites à votre conjoint qu'il n'a pas un moment pour vous, vous savez bien qu'en réalité vous ne parlez pas de minutes et d'heures. Vous voulez seulement être rassurée sur son amour, lui dire que vous vous sentez délaissée ; et que vous voudriez passer plus de temps avec lui. Essayez donc de le lui dire ainsi.

**Ce que Mr peut mieux faire** pour affirmer son respect de ses sentiments:  
*« Je comprends que ça te fasse de la peine quand je m'éloigne un peu de toi. Voudrais tu qu'on en parle? »* (Il sait que c'est en se sentant écoutée qu'elle pourra plus facilement accepter son besoin d'être seul avec lui-même, à l'occasion.)



#### **4) QUAND MONSIEUR DÉÇOIT MADAME**

Madame: « *Comment peux-tu faire ça, me laisser tant de temps sans nouvelles?* » ou « *Pourquoi ne fais-tu pas ce que tu m'avais dit, que tu m'appellerais quand tu serais arrivé?* », ou bien « *Tu m'avais pourtant promis de le faire...* »

*Le message que Mr perçoit: « Tu n'as aucune bonne raison de me décevoir et pourtant tu ne cesses de le faire. Je ne pourrai jamais être heureuse avec toi si tu ne changes pas! »*

L'explication que Mr donne: « *Oh ça va, la prochaine fois je ferai ce qu'il faut!* » ou « *ça va ce n'est pas si grave que ça!* », ou encore « *Mais j'y suis pour rien, j'ai été pris par mes occupations...* »

*Le message qu'elle perçoit: « Si tu es fâchée c'est de ta faute! Tu devrais te montrer plus compréhensive et ne pas t'énerver pour un rien. »*

**Comment Mme peut désamorcer la dispute** et atténuer sa désapprobation: « *Désolée mais j'ai été vraiment déçue. Je croyais que tu allais m'appeler et je me suis inquiétée. Je ne t'en veux pas, mais j'aurais besoin que tu me dises comment tu te sens quand tu es loin...* »





**Ce que Mr peut faire** pour mieux affirmer le respect de ses sentiments:  
*« J'avoue, je n'ai pas pu faire ce que j'avais dit. Mais je sais que c'est important pour toi. Laisse-moi un peu plus de temps, j'y penserai la prochaine fois ok ? »*

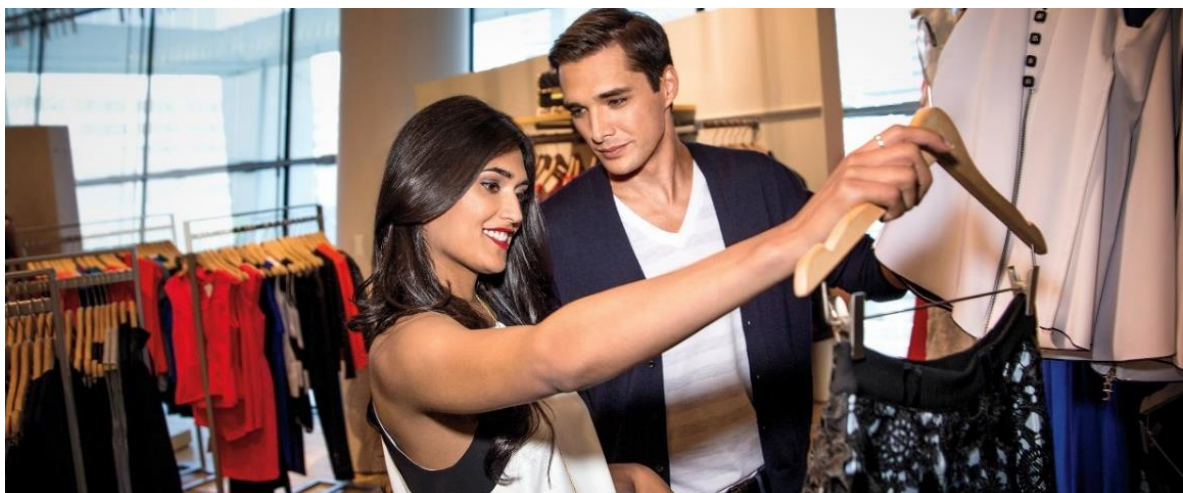
### **5) QUAND MADAME DEPENSE (et Mr se sent ignoré)**

Mr s'étonne d'un achat que vous venez de faire : *“ Quoi ? Tu as dépensé tout ça ? ”*

**Le message que Mme reçoit :** *« Tu es dépensière, tu n'es pas raisonnable ! Tu n'as pas besoin de cet achat ! Je ne peux pas te faire confiance. »*

Votre première réaction serait de vous défendre en énonçant des faits relatifs au budget du foyer, ou en comparant votre achat à une de ses récentes acquisitions. Madame répond : *« Pourquoi tu t'énerves, ça va ce n'est pas énorme; et puis toi, tu viens de t'acheter le dernier iPad qui coûte bien plus cher... ».*

**Le message que Mr reçoit :** *« Mais tu ne sais pas compter, tu exagères ; en fait tu es radin, tu ne penses qu'à toi ».*



La perspicacité vous permettra de comprendre que votre homme ne parle pas euros et centimes, mais qu'il est vexé parce que vous avez décidé sans lui de cette dépense importante.

**Comment Mme peut désamorcer la dispute** et atténuer sa désapprobation:  
*« OK j'avoue j'ai vraiment craqué sur ces chaussures, ça fait longtemps que je les voulais ! Mais tu aurais préféré que je t'en parle avant, c'est ça ? »*

**Mr alors pourra se rattraper** et expliquer son ressenti plus clairement :  
*« Oh oui je serais content si tu pouvais m'appeler avant de faire un achat, juste te pour confirmer que c'est OK avec notre budget. Et puis aussi j'aime savoir ce qui te fait plaisir. »*



## **6) QUAND MADAME FAIT LA CUISINE (et Mr prend l'apéro)**

Madame : *« Mais tu es encore en train de manger du saucisson, tu sais très bien que ce n'est pas bon pour toi ! »*

*Le message que Mr reçoit : « Tu n'es pas raisonnable, tu fais n'importe quoi dès que j'ai le dos tourné, je ne peux pas te faire confiance. » « Je suis encore fliqué ».*

Monsieur : *« Oh mais pourquoi tu râles, moi j'ai faim ! Si le repas était prêt plus tôt, peut être que j'en mangerai moins. »*

*Le message que Mme reçoit : « C'est de ta faute si je prends l'apéro, tu ne prépares jamais le repas à la bonne heure, tu ne sais pas gérer. »*

Madame a l'impression qu'elle fait tout dans cette maison, et qu'en plus Mr n'est pas content, ce qui l'énerve vraiment et la fatigue. En fait ce qu'elle ne sait pas, c'est qu'il suffit qu'elle fasse des demandes à Mr pour que la charge soit mieux partagée, et qu'elle se sente soulagée.

**Comment Mme peut désamorcer la dispute** et atténuer sa désapprobation: *« Je comprends que tu aies faim, moi aussi j'ai faim. A quelle heure aimerais-tu qu'on mange de manière générale ? »*

**Comment Mr peut lui répondre** plus paisiblement : *« Ce serait bien si l'on pouvait manger à 19H en fait. Si tu as besoin d'un coup de main, n'hésite pas me demander, et je peux aussi faire le repas parfois ! »*

Madame : *« OK oui j'apprécierai beaucoup que tu m'aides ce soir, et on va mieux s'organiser à l'avenir. »*

Monsieur : *Ok pas de problème, que reste-t-il à faire ce soir ? »*



## 4 – La RÈGLE D'OR du COUPLE : Traiter l'autre comme IL aimerait être traité !

---

« EN AMOUR, NE DONNEZ PAS CE QUE VOUS VOULEZ RECEVOIR,  
DONNEZ CE QUE L'AUTRE A BESOIN DE RECEVOIR »

L'AUTEUR



Il existe un grand et sage principe, vieux de plusieurs siècles. Jésus Christ a dit : « **Faites pour les autres tout ce que vous voulez qu'ils fassent pour vous.** » (*Citation de La Bible en français courant*)

Autrement dit, **traitez les autres comme vous voudriez qu'ils vous traitent.** Ou agissez avec les autres avec autant de bienveillance et de respect, avec lesquels vous voudriez qu'ils agissent envers vous. N'attendez pas de recevoir, donnez d'abord. Avant d'agir demandez-vous : « Si j'étais à la place de cette personne, comment j'aimerais qu'on agisse avec moi ? »

Ainsi ce principe fondamental encourage à **prendre l'initiative** bienveillante dans nos relations avec les autres, mais invite aussi à **se mettre à la place de la personne** en face pour lui apporter ce dont elle a besoin.

Cette maxime est devenue ce qu'on appelle « **la règle d'or** » car son application fait assurément la réussite des relations humaines, dans le respect, la bienveillance et l'amour.

## 1. La règle d'or dans le couple

La règle d'or fonctionne merveilleusement bien pour ce qui est **de la vie générale du couple**. Par exemple : j'aimerais que mon homme me traite avec respect ; il me faut donc d'abord le traiter avec respect. Ou j'aimerais que mon homme me mette en priorité dans sa vie ; je vais donc d'abord lui montrer qu'il est une priorité dans la mienne.

Cependant il est important de tenir compte du fait que **le couple est une relation particulière**. Comme on l'a vu précédemment, homme et femme sont différents sur de nombreux points :

- ✓ Ils ne communiquent pas de la même façon.
- ✓ Ils ne ressentent pas les choses de la même façon.
- ✓ Ils ne perçoivent pas les choses de la même façon.

En fait c'est comme si homme et femme jouaient deux jeux différents. Imaginons que l'homme joue aux échecs, et que la femme joue aux dames.\* Homme et femme voudraient jouer ensemble, cependant ils ne jouent pas selon les mêmes règles (fonctionnements qui leur sont propres), ni avec les mêmes pièces de jeu (outils de communication qui leur sont propres). A chaque fois que l'homme avance une pièce de son jeu d'échecs, la femme avance une pièce de son jeu de dames.



*\*Illustration tirée d'un livre de l'auteur et psychologue Yvon Dallaire.*

Dans ce cas :

- Comment se mettre à la place de son partenaire ?
- Et comment traiter l'autre comme on aimerait être traité ?

L'homme veut être traité comme un homme, et la femme comme une femme, et non l'inverse. L'homme ne veut pas être traité comme une femme, et la femme comme un homme.

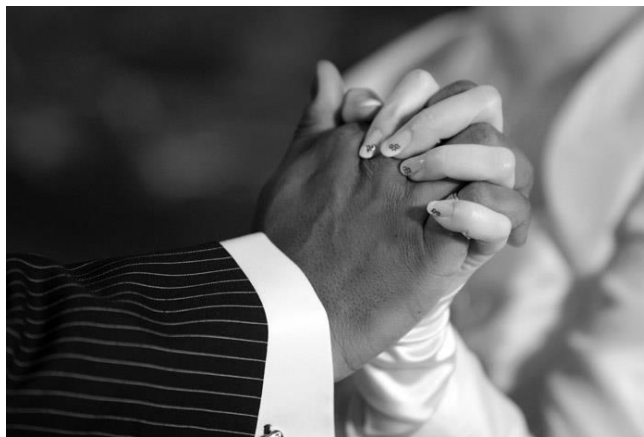
**Quelle est donc la clé qui permet d'appliquer la règle d'or dans le couple ?**

La voici :

**Apprendre les règles du jeu de l'autre.**

**Autrement dit : apprendre à connaître le fonctionnement de son partenaire, sa façon de communiquer, ses besoins, ses valeurs etc.**

Si chacun des partenaires apprend les règles du jeu de l'autre, chacun sera à même de comprendre ce que joue l'autre, même s'ils ne jouent pas le même jeu. Encore mieux : Ils seront même capables avec le temps de **créer leur propre jeu** avec de nouvelles règles propres à leur couple et en harmonie avec les besoins de chacun.



Soyez **rassurée**, ceci est valable même si vous êtes la seule dans votre couple, à apprendre à connaître le jeu de votre conjoint. Mieux vous connaîtrez ses besoins et sa façon de les exprimer, mieux vous saurez répondre à son jeu de manière efficace et paisible. Mieux vous saurez aussi lui exprimer vos besoins de manière à ce qu'il vous comprenne. En gros tout ira mieux !

**La règle d'or du couple** peut donc s'énoncer ainsi :

**« Traite ton conjoint, non pas  
comme tu voudrais être traité mais  
comme IL aimerait être traité. »**

Si en tant que femme vous traitez votre conjoint comme vous voudriez être traitée, vu qu'il n'est PAS une femme, cela risque de ne pas fonctionner du tout. Traitez donc votre homme comme **il** aimerait être traité en tant qu'homme ! Difficile ? Non, en fait cela s'apprend !



## **Comment donc apprendre les règles du jeu de mon partenaire ?**

L'homme et la femme ont **des besoins différents**. Les connaître, les comprendre et les respecter, est la clé pour être heureux dans son couple.

C'est pourquoi dans cet ouvrage les 2 Guides suivants vous livreront les clés pour connaître le jeu de votre partenaire !

**Les Guides 2 et 3** aborderont en effet en détail les besoins de la Femme, puis les besoins de l'Homme ! Ainsi vous serez bien équipée pour le bonheur conjugal.

Mais avant de terminer cette partie, abordons une application essentielle de la règle d'or dans le couple : celle du langage de l'amour.



## **2. Les langages de l'amour**

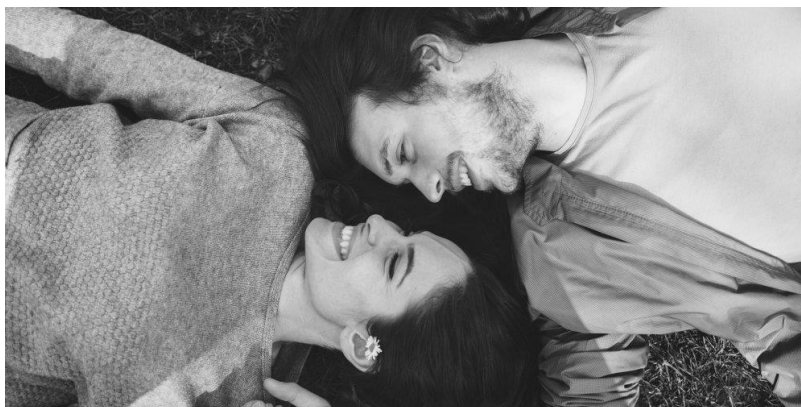
Vous êtes-vous déjà demandé **comment votre conjoint se sent AIMÉ ?** Qu'est-ce que l'amour pour lui ? Quelle sont les expressions d'amour qui le touchent principalement ? Quel est le langage de l'amour qu'il connaît le plus ? Et vous, quel est votre langage ?



En effet selon un auteur reconnu\*, on peut donner et recevoir de l'amour de 5 manières différentes : c'est ce qu'il a appelé les **5 langages de l'amour**. Chacun de nous parlerait un langage de l'amour en particulier, ou du moins serait plus sensible à un langage de l'amour : il s'agit de la manière dont nous ressentons l'amour, dont nous nous sentons aimés, autrement dit les expressions d'amour qui nous touchent le plus.

Voici les 5 langages de l'amour :

- ✓ **Les paroles valorisantes** : les paroles aimables, les mots doux, les mots d'amour, les compliments, les remerciements, etc.
- ✓ **Les cadeaux** : les choses et objets que l'on offre à l'être aimé.
- ✓ **Les services rendus** : les actes en faveur de l'être aimé, l'aide ou le soutien qu'on lui apporte, la collaboration. Exemples : faire la vaisselle, sortir les poubelles, etc.
- ✓ **Les moments de qualité** : les bons moments passés ensemble, à faire des choses ensemble.
- ✓ **L'affection physique** : toutes les marques d'affection, de tendresse et d'amour physique, comme se prendre la main, les câlins, les baisers, les relations sexuelles, etc.



*\*Auteur du livre les Langages de l'amour, Gary Chapman.*

Chacun de nous aime recevoir de l'amour sous une ou deux (voir plus) de ces formes de langage en particulier. Des difficultés peuvent apparaître dans un couple quand un des partenaires pense manifester son amour à l'autre, alors que l'autre n'est pas touché par ce langage, et donc ne se sent pas vraiment aimé.

Exemple : Un homme peut penser qu'en offrant des cadeaux à sa femme, elle saura à quel point il l'aime (peut-être parce que c'est le langage qui le touche lui, son langage de l'amour préféré).

De son côté, la femme ne se sent pas aimée malgré ces cadeaux ; ce qu'elle voudrait c'est qu'il soit plus présent pour elle, qu'il passe plus de temps de qualité avec elle, au lieu d'être si souvent hors de la maison, occupé dans ses affaires ou son travail.

Dans l'autre sens, la femme n'offre pas de cadeaux à son mari, mais lui offre son affection physique quand il rentre et se rend disponible sur le plan sexuel.

Cependant, l'homme se sentira-t-il aimé, s'il préfère en fait recevoir des cadeaux, ainsi que des paroles valorisantes ?



**Ainsi pour être heureux en couple, il est essentiel de connaître et de pratiquer le langage de l'amour de son conjoint, de manière à lui manifester de l'amour d'une manière qui le touche.**

Il est possible que dans un couple chacun pense exprimer son amour à l'autre, mais qu'en réalité AUCUN ne se sente vraiment aimé. Pourquoi ? D'un parce que vous ne savez peut-être pas vous-même personnellement quel est votre langage de l'amour. Deuxièmement, parce que vous n'avez pas demandé à votre conjoint ce qu'est l'amour pour lui.

**Il vous faut donc COMMUNIQUER sur vos langages de l'amour respectifs !**

Ceci est une application primordiale de la règle d'or qui consiste à connaître les règles du jeu de votre partenaire. Apprenez à jouer le jeu de l'amour qu'il connaît, apprenez à parler le langage de l'amour qui touche son cœur, et vous verrez que votre relation de couple va très vite s'améliorer !



**En conclusion de ce chapitre 3,**

voici un **bilan de 7 points pratiques** à mettre en place pour améliorer votre relation de couple DÈS MAINTENANT :

1. Prenez conscience des **différences de langage** Homme/Femme et acceptez que votre conjoint soit différent de vous.
2. Changez votre **communication** au quotidien pour la rendre **non violente**, encore mieux, bienveillante et **empathique**.
3. N'accusez plus, ne jugez plus, **exprimez vos sentiments** et vos besoins !
4. Echangez avec votre conjoint de manière efficace en utilisant **la reformulation, la relance, la demande**.
5. **Ne faites pas de suppositions**, ne vous faites pas de films. Demandez !
6. Si votre conjoint réagit mal suite à vos propos, demandez-vous : quel est **le message qu'il a vraiment reçu** ? Puis tenez en compte et allez vers lui !
7. Appliquez **la règle d'or du couple** en apprenant à connaître **les besoins de votre partenaire**.



## **Conclusion du Guide 1**

### **Les codes de communication du Couple**

Ce Guide 1 vous a fourni les CODES DU COUPLE, les codes de communication qui vous permettent de sauver, d'améliorer et de fortifier votre relation DÈS MAINTENANT !

#### **Vous avez maintenant compris :**

- ✓ Quels sont les MOTS à dire et à ne pas dire
- ✓ Comment ARRÊTER de se disputer
- ✓ Comment avoir une communication BIENVEILLANTE au quotidien

#### **Alors c'est à vous de jouer !**

- Notez quels sont les MOTS que vous voulez changer dans votre communication.
- Notez quels sont les COMPORTEMENTS que vous voulez changer dans votre relation, de manière à ne plus générer de dispute.
- Notez quels sont vos LANGAGES de l'amour, et comment vous pouvez vous aimer mieux, comme vous souhaitez tous deux être aimés.

Vous pourrez assurément être plus heureuse en Amour et transformer votre couple, si vous appliquez les conseils de ce Guide 1 !

Pour aller plus loin, rendez-vous dans les Guides 2 et 3 sur les besoins respectifs de chacun.

