

# LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE



**Nathalie PICHON**

*« créatrice de changement »*



## **INTRODUCTION :**

Vous êtes en couple, vous ne vous comprenez pas ou vous ne vous comprenez plus, vous avez l'impression que le fossé se creuse entre vous ? cette situation vous fait souffrir et perturbe votre équilibre émotionnel ?

Des solutions existent ...

Ce livre blanc est fait pour vous, vous qui avez envie d'être acteur du changement.

Pour vous, qui prenez votre part de responsabilité dans la problématique rencontrée.

Tant que vous penserez que « c'est de la faute de l'autre », vous attendrez de lui un changement. Cette attente ne vous amènera que frustration et colère ; sentiments qui viennent à bout de nombreuses relations.

En mettant en place quelques outils de communication simples et efficaces, le changement s'opère obligatoirement.

La relation évolue positivement, nous nous sentons plus heureux dans un climat de confiance et de respect.

Un couple épanoui c'est aussi une famille plus unie et plus forte pour faire face à l'adversité de la vie.

## 1 – la présence – le positionnement

### PAS DE COMMUNICATION SANS PRÉSENCE

***Lorsque vous discutez avec l'un de vos proches, écoutez avec attention, bienveillance. Affranchissez-vous de tout jugement et de toute interprétation.***

Dès que je rentre en communication, la personne en face de moi doit être la personne la plus importante du monde. Elle reste un paysage à découvrir, comme une autre planète à explorer avec un langage bien à elle.

Notre réalité est basée sur notre éducation, nos expériences de vie, ... toutes nos certitudes qui nous ont été transmises par nos parents, nos professeurs, les personnes importantes et de références pour nous en matière de savoir ; la radio, la télévision, internet, la presse écrite .... Chaque personne détient sa propre réalité en fonction de son angle de vue. C'est pour cela qu'il en existe plusieurs et aussi pour cela que nous pensons tous avoir raison.

**« On ne S'ENTEND plus !!! »**

Entendre, écouter avec précision la parole de l'autre, entendre ses ressentis, écouter ses besoins sans les interpréter avec nos propres filtres.

Cela demande à être en position d'écoute active. Demander des précisions, une reformulation peut être nécessaire. Écouter avec son cœur demande une oreille bien particulière.

**Ne pas confondre présence et position du sauveur ou du parent.**

Cette notion est primordiale :

- Apprendre à entendre les besoins de l'autre quand ils sont formulés clairement éviterait de nombreux malentendus.

**On commence par PRENDRE SOIN DE SOI ; ce qui permet de s'oublier**

Si je me sens mal avec moi-même, si je ne m'aime pas, je vais avoir beaucoup de mal à penser que quelqu'un peut m'aimer.

Je risque alors de donner, rendre service, m'épuiser, pour compenser mais cela n'est pas de l'attention.

Je donne pour me faire aimer en retour (même si je m'en défends) – Me faire aimer pour ce que je fais et non pour ce que je suis -

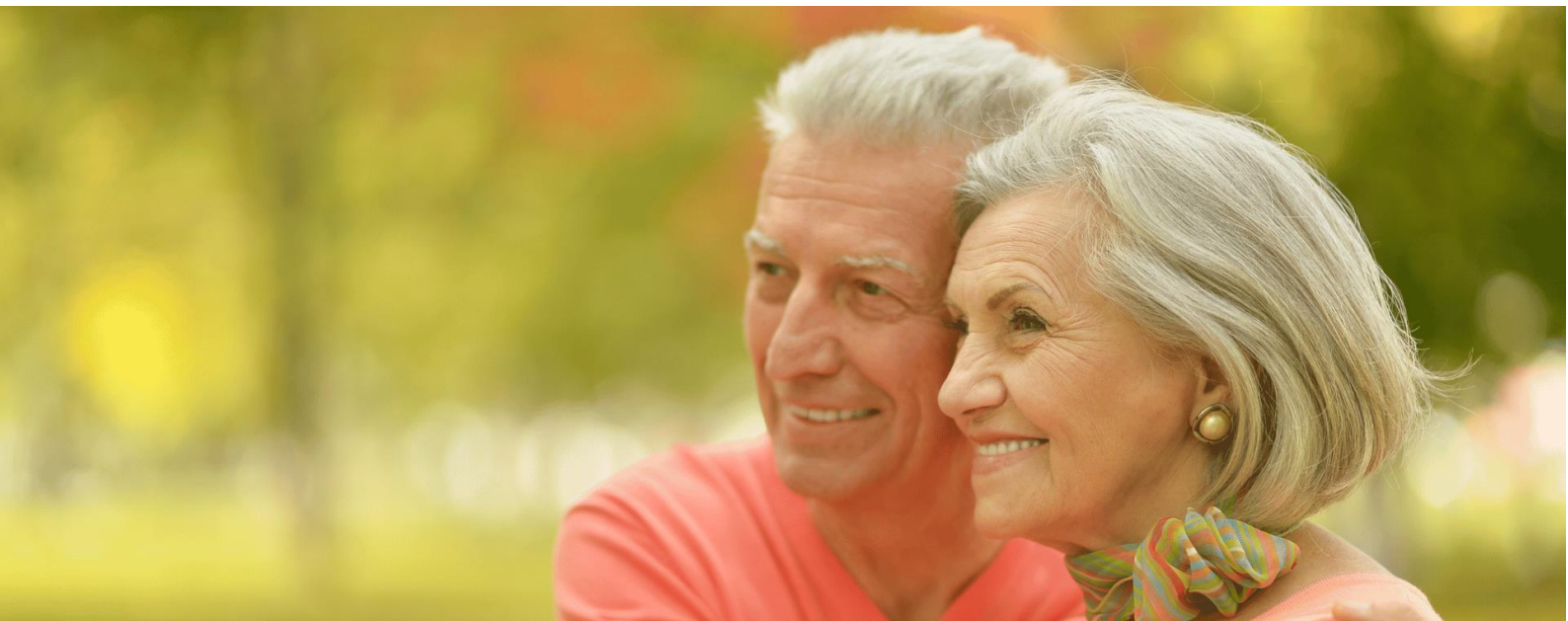
**Être en PRÉSENCE**

Un présent = un cadeau

Être un présent pour l'autre et recevoir l'autre comme un présent

[Donner de soi et recevoir l'autre](#)

[Sous une forme particulière qui est l'ATTENTION](#)



## Notre présence conditionne notre non-verbal

La position du corps (55% du message est transmis par le langage corporel (étonnement, incrédulité, plissements d'yeux, le doute, le dégoût...\*))

La position de la voix : rythme, intonation, silences... : (message transmis dans une proportion de 38% par le ton de la voix\*)

*La voix est un formidable vecteur d'émotions : c'est le reflet de l'âme*

Seulement 7% de notre message est transmis par le ton de notre voix\*(étude Mehrabian, 2007)

Les émotions s'expriment à travers le corps et conditionne notre comportement et la manière dont nous sommes perçus.

Exemple :

- Je suis en colère, je me ferme et je « fais la tête »
- Je fais la tête, mon mari ne vient pas vers moi de peur d'être rejeté - je me sens rejetée
- je me sens rejetée, je souffre de cette distance
- Je souffre de plus en plus - je n'exprime pas ma souffrance et mes besoins - j'attends que l'autre devine ce dont j'ai besoin –
- Mon conjoint pense que j'ai besoin d'être seul (interprétation due à mon manque de communication)
- je me ferme à la hauteur de mon mal être ou j'exprime ma frustration par une colère en criant sur tout (rarement pour les bonnes raisons)
- Mon conjoint s'éloigne et me fait des reproches – il ne me supporte plus
- Plus il s'éloigne, plus je souffre ...etc.

*Cercle vicieux dans lequel nous pouvons facilement nous enfermer*

Le manque d'écoute et de considération sont sources de mal-être et de nombreux symptômes physiques et psychiques

## B. présence avec l'autre

S'assurer que la personne vous écoute

On ne dit pas les choses importantes entre deux portes, si nous sommes pressés ou occupés.

S'assurer que notre interlocuteur est disposé à écouter ; qu'il a le temps pour cela ; qu'il soit disponible physiquement et intellectuellement.

Si on a quelque chose d'important à se dire, boire un verre à l'extérieur ou dîner au restaurant est un bon début pour être en présence.



## AVANT DE RENTRER EN COMMUNICATION : REGARDER DE PLUS PRÈS SES PEURS

- **PEUR DU CONFLIT** : Ne pas confondre discussion et conflit

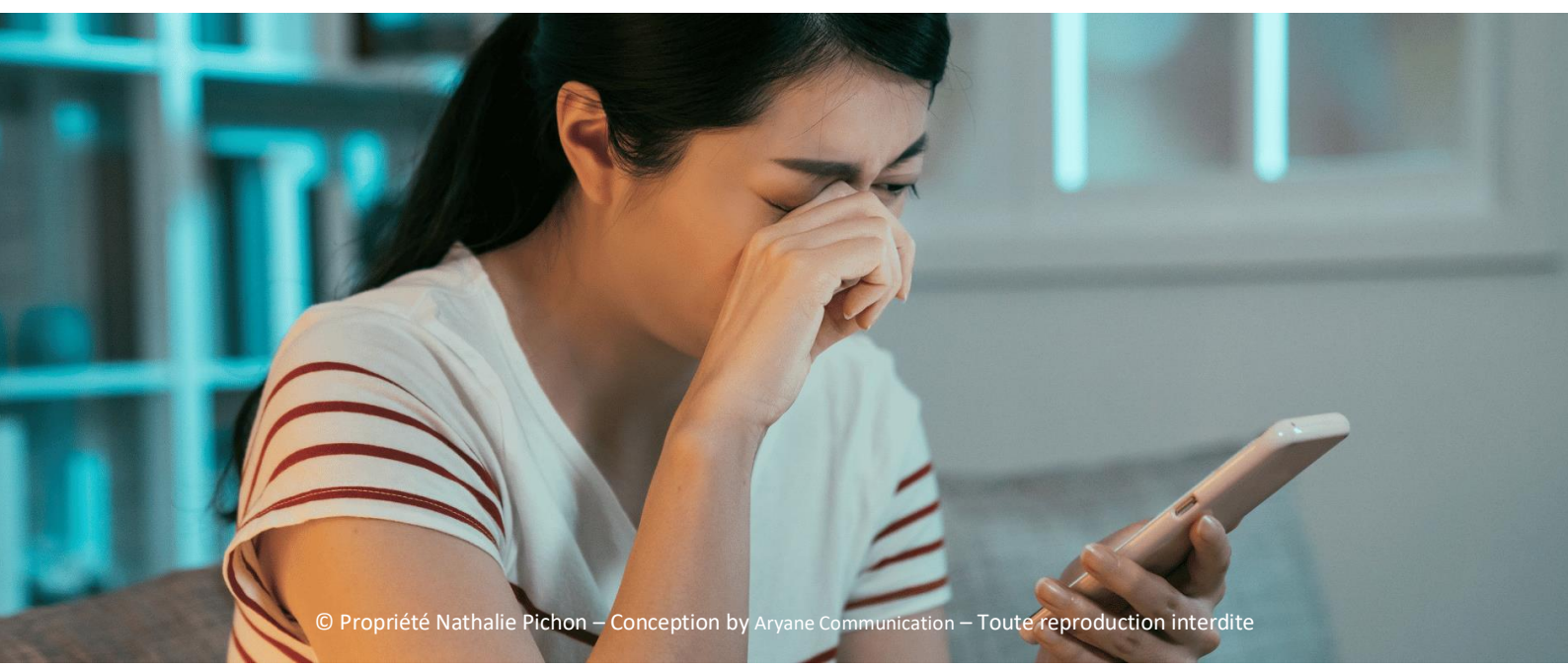
*Soit je me tais soit j'explose et pas au bon moment*

N'oublions jamais que nous provoquons ce que nous ne voulons pas.

Éviter le dialogue fonctionne comme une bombe à retardement.

Elle risque d'exploser mais pas forcément au bon moment ni avec les personnes concernées ce qui peut être vécu comme une injustice.

Apprenons à dire ce que nous avons sur le cœur en utilisant des outils simples expliqués dans ce livre.



- **PEUR DU NON**

Il est important d'accepter de dire NON et de recevoir le NON

Apprendre à dire NON sans colère sans énervement permet de se positionner dans son rôle d'adulte responsable.

Mon interlocuteur a le droit de me dire NON également.

Dire NON à ma proposition ce n'est pas dire NON à ma personne : je reste une belle personne.

Ayons conscience de notre valeur

*un billet de 20€ même froissé vaudra toujours 20€.*

Si vous êtes malmené par la vie, vous avez toujours la même valeur.

N'hésitez pas à utiliser cette phrase à chaque fois que vous en aurez besoin « **même si je suis blessé, je suis tout de même une belle personne qui fait de son mieux à chaque instant** ».

- **PEUR QUE CE SOIT TROP TARD**

Nous sommes tous toujours en capacité d'évoluer si nous le désirons vraiment ;

- Évitez de vous reprocher mutuellement les comportements du passé

**Aujourd'hui, dans l'instant présent, dans ma situation, qu'est ce qui est important pour moi ? De quoi ai-je besoin ? Quel est le message que j'ai envie de faire passer ?**

### **Certaines personnes ont du mal à mettre des mots sur leurs émotions**

Ce n'est pas de la mauvaise volonté.

Cela n'a rien à voir avec une quelconque indifférence.

Nous agissons très souvent comme nous avons vu agir nos parents, par mimétisme. Si elle n'a pas appris, elle ne saura pas faire. Soyez indulgent face à ce comportement.

La forcer risquerait de faire l'effet inverse de celui recherché.

Ne cherchez pas à faire parler à tout prix une personne qui ne sait pas comment si prendre.

## **2 – J'exprime clairement mes besoins, mon ressenti**

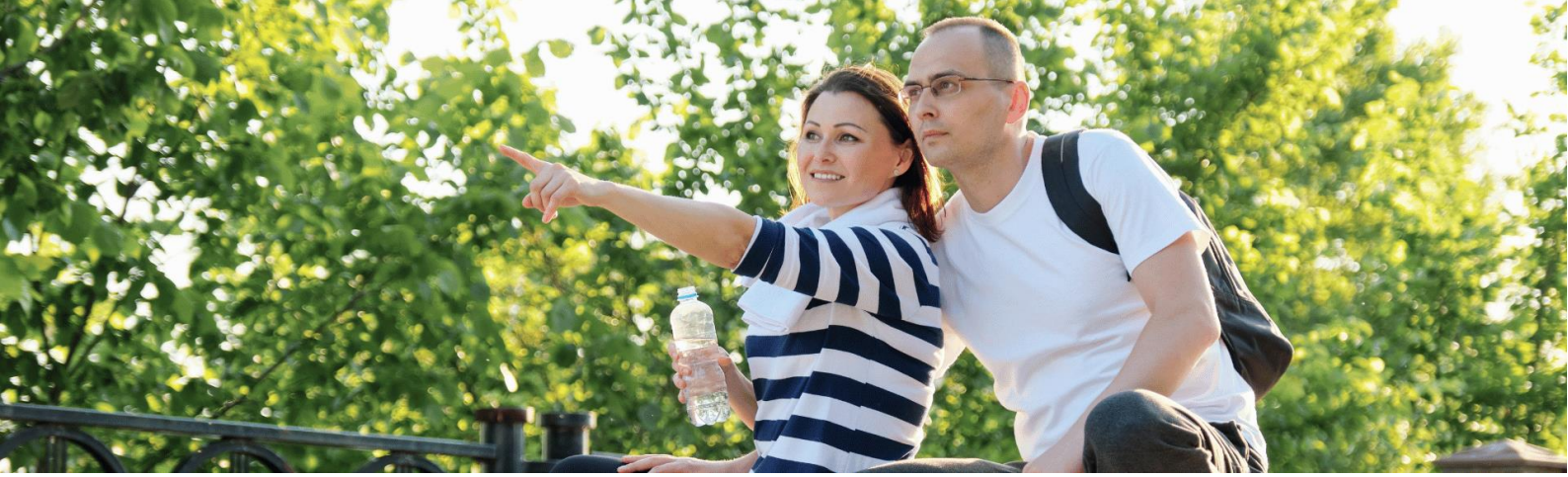
Pour cela j'utilise le JE et non le TU

Exemple : « JE ne me sens pas respecté » et non pas « TU ne me respectes pas »

Si j'accuse mon interlocuteur je me positionne en parent autoritaire et je vais forcément aller réveiller l'enfant intérieur de l'autre qui va se défendre en position rebelle ou bien se taire en position soumis (ne veut pas de conflit)

Aucune communication alors n'est possible ; nous sommes dans une guerre d'égo sans fin où nous rentrons dans des reproches interminables.





### Exemple : comportement actuel

A : « tu ne me respectes pas »

B : « comment tu peux dire ça avec tout ce que je fais pour toi ? »

A : « j'en ai marre de tout faire dans cette maison »

B : « ah bon, parce que moi je ne fais rien peut-être ? »

### Exemple : nouveau comportement

A : « je ne me sens pas respectée, j'ai l'impression de tout assumer. J'ai conscience que tu fais ta part mais en ce moment j'ai vraiment besoin d'aide. Je me sens dépassée. Comment tu vois les choses ? As-tu une idée de ce qu'on pourrait mettre en place afin que nous ayons plus de temps pour nous ?

J'exprime clairement mon ressenti et mes besoins et ça change tout.

Je suis adulte et je vais chercher l'adulte en face de moi. Je prends en considération le point de vue de mon interlocuteur.

Si, par habitude de votre ancien mode de communication, votre interlocuteur se met en colère je vous invite à rester calme et à le ramener dans une énergie plus adaptée.

*« Je comprends ta réaction, je ne t'accuse absolument pas, mais c'est une simple question que je te pose. J'ai vraiment besoin de ton avis et de ta vision des choses. C'est important pour moi.*

### Exemple : comportement actuel

A : « tu ne te rends même pas compte que je suis fatiguée »

B : « et bien repose toi »

A : « tu crois que c'est facile, bien sûr toi tu as le beau rôle »

B : « tu n'es jamais contente, tu râles tout le temps ? »

### Exemple : nouveau comportement

A : « je me sens très fatiguée, j'en ai un peu marre en ce moment, tout me pèse.

J'aimerais bien que l'on parte tous les deux sans les enfants en week-end pour couper un peu. Tu serais d'accord ?



## EN CONCLUSION

A vous de jouer !

Entraînez-vous à exprimer sur le papier ce que vous aimeriez dire.

Prenez le temps de remplacer le **tu** par le **je** et vous verrez que très rapidement, cela va devenir une habitude.

Et si un jour, un peu moins disponible ou un peu plus fatigué, vous repartez dans vos anciens travers soyez tranquille nous sommes tous sur le chemin de l'évolution pardonnez-vous et n'hésitez pas à vous excuser.

Le « PAR DON » est un cadeau que vous vous faites à vous-même avant de le faire à l'autre.

Nos lunettes pour voir le monde sont filtrées par toutes nos croyances limitantes ; Je vous invite d'ailleurs régulièrement à travers des vidéos, des webinars, des stages, des livres, à explorer ces filtres et à vous en débarrasser afin d'avoir une vision plus juste des expériences de vie que nous traversons.

