

COMMENT DIRE DES CHOSES DIFFICILES ?

EN COUPLE, EN FAMILLE, AU TRAVAIL



Dire ce qui ne va pas et préserver la relation

Identifier ce qui ne va pas :

- tensions corporelles,
- émotions désagréables,
- besoins insatisfaits,
- aspirations.

Se préparer à exprimer les choses difficiles de façon recevable :

- passer par des étapes préparatoires,
- les parcourir seul, par écrit de préférence,
- préparer ce qui va être formulé à l'oral.

Exemple :

Problème : mon conjoint me reprend systématiquement devant les enfants.

Emotions : je suis triste et en colère, je ne me sens pas respecté ni compris.

Aspiration : j'ai besoin de confiance, de compréhension et de soutien pour me sentir un parent compétent.

Rechercher les peurs

Les peurs sont ce qui nous freine pour exprimer ce que nous avons à dire. Chaque peur est l'expression maladroite d'un besoin fondamental en lien avec la relation.

Exemple : *j'ai peur de dire à mon conjoint que je suis triste -> peur de l'énerver -> besoin de préserver le calme dans la famille et notre la relation conjugale + besoin de sécurité relationnelle.*

Identifier les valeurs

Les valeurs sont nos aspirations profondes qui nous animent et qui motivent nos demandes.

Exemple : *j'ai à coeur de préserver l'entente familiale pour que les enfants ne souffrent pas de nos conflits, j'ai besoin de compréhension pour ce qui est important pour moi et pour les valeurs que je veux transmettre, j'ai envie de retrouver un couple conjugal et parental porteur de confiance, de respect, de soutien, de créativité, d'apprentissage, d'évolution.*

Se relier à ce qui est positif dans la relation

L'idée est de rester en lien avec ce qui va : de l'amour, de la gratitude, de l'admiration pour la personne concernée ou pour la relation avec celle-ci. Cela peut passer par le fait de citer un fait que nous avons apprécié, de dire comment nous nous sentons quand nous y pensons.

Exemple : *mon conjoint a réussi à coucher les enfants avant 21h -> je suis admiratif et soulagé -> cela satisfait chez moi un besoin de partage des tâches, de calme et de contribution à l'hygiène de vie de mes enfants.*



Accueillir nos émotions dites négatives et décoder nos critiques

Les critiques sont l'expression de besoins insatisfaits : elles sont donc utiles, mais, à l'état brut, elles sont rarement favorables à la communication. Nous pouvons travailler nos critiques, en cherchant les émotions et les besoins à l'origine de nos jugements : *"Je pense ceci et c'est un jugement"*.

On parle de dialogue intérieur, d'une clarification pour nous-même qui servira d'appui pour nous exprimer dans un langage authentique et personnel.

Cette étape est à la fois importante et difficile parce qu'elle nécessite d'écouter nos jugements et frustrations sans nous laisser enliser par eux.



Exemple de décodage

Jugements -> il arrête pas de me contredire, il ne me fait pas confiance, il me stresse à fond, il se trompe s'il croit que son éducation est meilleure.

Sensations -> crispation, tremblements, maux de tête et de ventre

Sentiments -> colère, découragement, stress, tristesse

Besoins -> respect pour mon avis, calme, confiance, compréhension (besoins de premier niveau); liberté d'expression, liberté d'action, atmosphère détendue (besoins de deuxième niveau); donner le meilleur de soi, prendre du plaisir au sein du foyer, prendre soin de la santé des membres de la famille (besoins de troisième niveau).

Formuler des demandes



Ébaucher des demandes possibles avec plusieurs formulations passe par le fait de penser à ce que nous voulons (plutôt que ce que nous ne voulons pas) et d'ouvrir une porte vers un dialogue empathique et créatif. Ce temps sera le moment de l'expression de ce qui ne va pas, à partir des étapes préparatoires.
Exemple : *Serais-tu d'accord pour qu'on prenne 20 minutes ce soir juste après le coucher des enfants pour parler de la manière de gérer le repas, le bain et le coucher des enfants ?*