

LES 4 CAVALIERS DE L'APOCALYPSE DES RELATIONS DE COUPLE



Le fait d'arriver à identifier les quatre cavaliers de l'apocalypse des relations est un premier pas vers des relations plus pacifiées. Cette connaissance est nécessaire mais pas suffisante. Il est possible d'apprendre de nouvelles manières de communiquer en couple pour des relations fortes et saines.



LES CRITIQUES

La critique est néfaste aux relations de couple parce qu'elle attaque l'autre avec des messages Tu ("Tu ne penses jamais aux autres", "Tu es égoïste", "Tu fais toujours/ jamais...", "On dirait que tu le fais exprès"...)



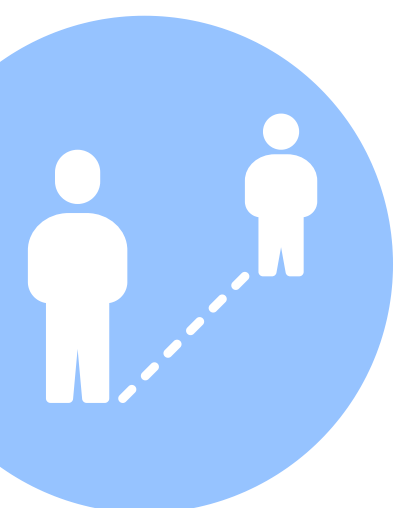
LE MÉPRIS

Le mépris comprend toutes les sortes de dénigrement : ironie, sarcasme, irrespect, moquerie, insulte, soupir, yeux au ciel... Le mépris est un véritable poison pour les relations (de couple mais pas seulement).



LA CONTRE ATTAQUE

La contre attaque est la réponse typique aux critiques. C'est la réponse de défense aux attaques. La personne qui contre attaque a tendance à renverser la critique dans une tentative de rendre l'autre responsable des problèmes soulevés.



L'ÉVITEMENT

L'évitement est le fait de se mettre en retrait de la relation à travers la fuite, le fait de rester occupé ou la fermeture à toute forme de communication.

Une fois ces quatre cavaliers identifiés chez soi-même ou chez le/la partenaire, nous avons l'opportunité de faire un pas de côté pour ne pas entrer dans un cercle de violence verbale et émotionnelle mais plutôt d'avoir recours à de nouvelles habitudes pour être en relation.