

4 habitudes de communication pour des relations de couple durables et saines



1. CONTOURNER LA CRITIQUE

Utiliser des messages Je qui parlent de soi-même :

- parler des **émotions** ressenties : “je ressens/ je suis...”, “en ce moment, c’est difficile pour moi”
- ouvrir sur les **valeurs** et les **besoins** spécifiques dans la situation : “ça compte pour moi de...”, “j’ai à coeur de...”, “j’aspire à... et j’y arrive mieux quand...”
- demander ce qu’on **veut** plutôt que ce qu’on veut pas : “j’aimerais...”, “ça m’aiderait de...”, “j’arrive mieux à dire les choses quand...”, “serais-tu d’accord pour essayer de ?”
- **impliquer** l’autre : “qu’est-ce que tu en dis ?”, “ça te paraît possible ?”, “par quoi on commence ?”

2. CONTOURNER LE MÉPRIS

Construire et maintenir une culture de **l’appréciation** et du **respect** :

- exprimer aussi souvent que possible de la **gratitude** pour les gestes du/ de la partenaire et qui rend la vie de tout le monde plus belle (même les plus petites choses du quotidien)
- contre balancer une interaction négative par des **interactions positives**
- se **connecter** avant de rediriger : faire preuve **d’empathie** pour l’autre (se connecter) avant de formuler des demandes de manière respectueuse (rediriger vers ce qui est attendu).



3. CONTOURNER LA CONTRE-ATTAQUE

Reconnaître à la fois la part de **responsabilité personnelle** dans le conflit et les **émotions de l’autre** :

- reconnaître les conséquences de nos actions couplées à une reconnaissance du vécu et du point de vue de l’autre.
- L’antidote à la contre attaque commence par un “**oui, c’est vrai**”, “**je comprends ton point de vue, tu as l’impression que...**”

C’est à partir de cette double reconnaissance qu’une voie vers le compromis peut être trouvée à travers le recentrage vers les détails précis : “**A quoi fais-tu référence ?**”, “**Peux-tu me donner un exemple ?**”



4. CONTOURNER LE RETRAIT

Faire une vraie **pause** pour éviter de faire basculer l’un ou l’autre dans le retrait définitif : une promenade solitaire, la lecture, une écoute musicale, une séance d’activité physique (ou toute autre stratégie personnelle distrayante).

Les pauses les plus efficaces sont celles qui durent **plus de 20 minutes** et qui occupent l’esprit afin de **stopper les ruminations mentales** du type “quel abruti”, “qu’est-ce qu’elle me gonfle”, “je vais lui faire payer”...

Demander une pause au cours d’une dispute peut se faire sous cette forme : “**Je sens que nous devons nous interrompre; mais je suis trop bouleversé et j’ai besoin d’une pause. Est-ce qu’on peut se donner 20 minutes et en reparler au calme ?**”

