

LES ESSENTIELS SUR LA COMMUNICATION

Généralités

- Communication positive : Se dire ce que l'on apprécie chez l'autre, remercier régulièrement, exprimer son amour. Privilégier la [communication non violente](#)
- Parler en « je »
- Dire, exprimer ses attentes, ses besoins clairement sans attendre que l'autre devine pour éviter frustration, malentendus et fantasmes
- Connaitre les [5 langages de l'amour](#) : pour mieux se connaître, connaître l'autre, apprendre le langage de l'autre et l'utiliser pour lui montrer qu'on l'aime
- Différents degrés de communication : Ce que nous faisons, ce que nous pensons, ce que nous ressentons. Importance d'aller jusqu'à exprimer son ressenti, ses désirs, ses besoins, ses interrogations
- Pratiquer l'écoute empathique : reformulation, bienveillance, non jugement, ouverture du cœur et de l'esprit
- Quitter son monde pour rejoindre celui de l'autre et mieux le comprendre
- Laisser un espace d'expression à celui qui parle moins naturellement
- Que faire de nos différences ?
 - ✓ En prendre conscience et les accepter
 - ✓ On ne change pas l'autre
- Eviter les tu (« le tu tue »), les toujours et les jamais, qui enferment
- Pratiquer la bienveillance, la tendresse des mots et des gestes, le respect, ne pas élever la voix
- Parfois un mot "code" peut permettre de montrer à l'autre qu'on est en difficulté pour communiquer
- Prendre conscience des sujets qui fâchent ou qui peinent
- Mettre des routines en place pour communiquer (rendez-vous réguliers et planifiés)
- Trouver un moment favorable où les deux ont envie de parler
- Se tourner physiquement vers l'autre quand je lui parle, le regarder dans les yeux pour lui montrer notre entière disponibilité. Etre attentifs à la communication non verbale
- Se donner chacun un temps de parole et un temps d'écoute
- Possibilité d'utiliser un support pour soutenir la communication (jeu " de cartes "2 min mon amour", « Boite de comm' du couple », jeu de carte de Florentine d'Aulnoy "L'art de chérir", application [Lovelink...](#))

- On peut choisir de dialoguer en présence du Seigneur, et en lui confiant ce temps (bougie, icône...)
- Faire le choix de communiquer pour nourrir sa relation de couple

Un différend surgit

- Ne pas laisser pourrir une situation
- Ne pas avoir peur du conflit, ne pas chercher à l'éviter, apprendre et chercher à le résoudre d'une manière gagnant/gagnant
- Accepter l'idée que parfois on n'est pas d'accord, et ce n'est pas grave
L'important est de garder le lien
- Humour et dédramatisation peuvent donner un peu de légèreté

Obstacles à la communication

- Les jugements, les interprétations, les plaintes
- Le manque de temps, les smartphones...

La communication permet

- De rester en lien et d'approfondir la relation
- De ne pas interpréter car je connais, alors, la réalité de l'autre, ses désirs, ses attentes, ses doutes et ses interrogations