

La communication positive et constructive au sein du couple

1+1=3 : Deux personnes, deux individualités, deux polarités et au centre, une intersection nommée le couple.

De façon naturelle la plupart du temps, chaque individu, au sein du couple, à son propre jardin secret, ses expériences en dehors de la cellule familiale, ses amitiés, ses activités, ses centres d'intérêts.

La zone « couple » qui peut être considéré comme une entité à part entière est l'endroit privilégié pour que chaque partenaire puisse nourrir, faire progresser et soigner son couple.

Seulement voilà, le quotidien tel que nous le connaissons depuis quelques mois apporte davantage de tension et de discordes, que de projets, de rêves et de bien-être.

Entre le confinement, le télétravail, les préoccupations financières, l'éducation des enfants et les méandres du quotidien, le couple qui alors se retrouvait quelques heures par jour avec davantage d'intensité, est à présent confronté au trop-plein du quotidien !



H24 : Trop de temps, tue le temps !

On ne se regarde plus, on ne s'entend plus, on ne partage plus, tellement la présence de l'autre devient transparente dans l'espace-temps de nos journées, entre le canapé, la cuisine et le pseudo bureau que l'on s'est aménagé sur un coin de la table de la salle à manger.

Le dialogue qui jusque-là se passait bien, peut prendre des tournures de Vaudeville en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire...le ton monte, les mots dépassent la pensée ...Ensuite viennent les critiques venimeuses qui font mal.

Voici quelques outils pour favoriser la communication positive et la pérennité de votre couple :

- **Ne critiquez pas, émettez plutôt un reproche** : La critique n'est jamais positive ni constructive, elle remet en cause l'intégrité de la personne. Le reproche remet en cause un comportement, une façon d'agir et non pas l'individu. Un reproche peut donner lieu à une prise de conscience et à l'adaptation de son comportement.
- **La communication non violente** : Les 4 grands préceptes créés par Marshall Rosenberg sont les suivants :
 - Observer la situation sans jugement, sans reproches : Je vois que
 - Partager ses sentiments en termes de « JE » : Je me sens triste...
 - Prendre conscience de ses propres besoins : J'ai besoin d'être rassurée
 - Exprimer une demande qui pourrait convenir aux deux individus (win win) : Peux-tu envisager de répondre favorablement à mon besoin ?
- **Prendre de la distance** : Changer de pièce ou sortir prendre l'air quelques instants permet de prendre du recul sur la situation et de relativiser l'importance du conflit. Une fois le calme revenu, place à la communication !
- **Chercher des solutions plutôt que d'avoir raison** : La solution à un problème est bien plus importante que d'avoir à tout prix raison, alors affirmez-vous avec assertivité et respect, tout en faisant la part des choses !
- **Savoir s'excuser** : Savoir reconnaître ses torts est une preuve de grande intelligence émotionnelle. Si cela n'est pas possible pour vous verbalement vous pouvez toujours écrire un post it qui sera déposé à côté de son café ou bien glissé dans la poche de son jeans ou à côté de son eau de toilette ...
- **Apprendre à gérer sa colère** : La colère est une émotion qui naît des frustrations et des injustices ressenties. A partir du moment où l'on comprend l'origine de ses ressentis négatifs, il sera possible d'en discuter et de trouver un moyen pour que ceux-ci ne perdurent pas. Souvent le partenaire n'aura pas réalisé l'impact de la discussion sur votre état émotionnel, et ensemble vous pourrez trouver comment résoudre la situation.
- **Oubliez la négation, les « tu dois », « il faut »** : La façon dont nous formulons nos phrases a son impact dans l'interprétation de nos messages. Entre les injonctions et les négations, il y a peu de place pour le positif et le constructif. Remplacez-les « tu dois » et les « il faut » par « j'aimerais que... », « je souhaite que... » Même chose avec la négation : « tu ne dois pas aller par-là » par « je pense que le chemin sera plus simple par l'autre côté, qu'en penses-tu ? »
- **Baisser le volume** : La nervosité engendre la nervosité, les cris engendrent les cris. Nos neurones miroirs réagissent à toutes sortes de stimulation positives ou négatives ; Rappelez-vous le film romantique qui vous a tous les deux faits couler une larme, ou bien la contagion du bâillement ou le fou rire communicatif. De façon systémique notre comportement influence inexorablement celui des autresA méditer donc....