



EN COUPLE ET HEUREUX

LE GUIDE DE LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE

WWW.EN-COUPLE-ET-HEUREUX.FR/

LE GUIDE DE LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE

Bienvenue dans "**Le Guide de la communication dans le couple**",

Un guide conçu pour vous aider à avoir une communication épanouissante au sein de votre relation amoureuse.

On le sait tous, des défis peuvent surgir lorsque la communication ne fonctionne plus. Voici **les plus grands risques encourus** :

- **Des malentendus de plus en plus fréquents** : Lorsque les messages ne sont pas clairs, cela peut entraîner des mésententes qui viennent détériorer l'ambiance du quotidien.
- **Des conflits qui prennent de l'ampleur** : Une communication inefficace peut laisser des désaccords non résolus, ce qui alimente les disputes et empêche la résolution.
- **Des paroles blessantes** : Lorsqu'on ne maîtrise pas sa communication, des paroles blessantes peuvent être balancées. On va assurément les regretter et elles vont laisser des cicatrices.
- **Des émotions refoulées** : Quand on n'exprime pas ce qu'on ressent, on garde nos émotions enfermées et ça peut créer beaucoup de frustration et conduire même parfois à des problèmes de santé.
- **Une confiance ébranlée** : Une communication trompeuse ou non-sincère peut entacher la confiance mutuelle, mettant en péril la base même de la relation.
- **Devenir des colocataires** : A force de ne communiquer que sur l'opérationnel, on peut en oublier d'avoir de vraies discussions de fond. Comment te sens-tu dans la relation ? quels sont tes rêves ? Avec le temps, un fossé se creuse et la passion s'éteint !

Si ceci vous parle, rassurez-vous, vous n'êtes pas seuls !

Et ce n'est pas de votre faute !!!

Vous n'avez pas encore pris connaissance de ce guide qui va vous donner les premiers outils pour vous aider à naviguer dans les eaux tumultueuses de la communication.

Si vous souhaitez rétablir **une connexion profonde** avec votre partenaire, vous êtes au bon endroit !

Prêt à commencer ce voyage enrichissant ?

5 ETAPES POUR UNE BONNE COMMUNICATION

#1 SAVOIR ECOUTER

Une écoute active est la clé pour véritablement entendre et comprendre votre partenaire. Elle implique d'être pleinement disponible et attentif.

Lorsqu'on n'est pas écouté, on peut se sentir inexistant, sans intérêt, avoir l'impression qu'on se fiche de nous, qu'on ne nous respecte pas, qu'on ne nous aime pas et se sentir blessé(e).

Exemple : Imaginez que l'un veuille partager sa journée de travail difficile. Sans réelle écoute, la réponse de l'autre pourrait être simple et distante, comme "Ça va aller, ne t'inquiète pas." Avec l'écoute active, la réponse pourrait être plus attentive et encourageante, comme "Je suis désolé que ta journée ait été difficile. Raconte-moi ce qui s'est passé."

Pour écouter activement:

- Posez votre téléphone, interrompez ce que vous êtes en train de faire si nécessaire
- Ayez un contact visuel
- Essayez de sincèrement comprendre l'autre. Qu'est-ce qu'il/elle ressent ?
- Ne faites pas de suppositions et posez des questions
- Reformulez les propos et faites savoir à l'autre que vous l'avez compris. On peut dire à son conjoint que l'on comprend son point de vue, même si on n'est pas d'accord avec.

Exercice:

Choisissez un incident qui a marqué votre vie et racontez-le à votre partenaire. L'autre écoute sans interrompre, en se concentrant sur vos émotions. Il/elle va ensuite raconter votre histoire en rajoutant les émotions qu'il/elle aura décelées. Refaites ensuite l'exercice en inversant les rôles

5 ETAPES POUR UNE BONNE COMMUNICATION

#2 SAVOIR EXPRIMER CE QU'ON A SUR LE COEUR

Exemple: Votre conjoint rentre d'une journée de travail et fonce droit sur son ordinateur ce qui a le don de vous agacer. Vous avez l'impression de passer au dernier plan et aimeriez passer un moment ensemble pour parler de vos journées. **Voici une méthode en 4 étapes :**

1) Exprimez ce que vous observez : Commencez par décrire de manière factuelle ce que vous observez. Évitez les généralisations et les accusations.

Exemple : "Je vois que tu te connectes à l'ordinateur dès que tu rentres à la maison."

2) Exprimez ce que vous ressentez : Partagez vos émotions liées à la situation. Utilisez "Je" plutôt que le « Tu » car « LE TU TUE LA RELATION »

Exemple : "Je me sens un peu délaissé(e) et j'ai l'impression de ne pas compter quand ça se passe ainsi."

3) Exprimez votre besoin caché : Très souvent, derrière une critique, il y a un besoin non exprimé. Posez-vous la question : De quoi ai-je besoin ? Quel est mon besoin non satisfait ? et partagez-le avec votre partenaire.

Exemple : "J'ai besoin qu'on se retrouve et que nous partagions des moments ensemble après nos journées de travail."

4) Formulez une demande claire : Plutôt que de dire ce qui ne va pas, c'est mieux d'exprimer ce qu'on veut à la place. Demandez et l'on vous donnera (ça ne marche pas à tous les coups mais ça augmente les chances). L'autre n'a d'ailleurs pas à se sacrifier non plus et à tout accepter. Il s'agit de trouver une solution « gagnant – gagnant » .

Par exemple : "Est-ce que nous pourrions peut-être prendre quelques instants pour discuter de nos journées et passer un peu de temps ensemble avant d'aller à nos propres occupations ce soir ?"

Exercice : Choisissez chacun une situation récente où vous avez ressenti une tension dans votre communication. Appliquez cette méthode pour reformuler vos phrases en utilisant un langage centré sur les besoins.

5 ETAPES POUR UNE BONNE COMMUNICATION

#3 STOP A L'ESCALADE

Lorsque la discussion devient très émotionnelle et que le ton monte, notre cerveau bascule en mode survie. Nous ne sommes absolument plus en mesure de raisonner. Très souvent, les paroles qui vont suivre vont dépasser nos pensées et laisser des blessures dans la relation.

Que faire dans cette situation:

- La seule solution est de faire un "Time-Out" et de stopper la discussion
- Reprenez la conversation dans les 24 à 48h mais pas avant

Exercice:

Trouvez un mot drôle. Ce sera votre nom de code. Dans la semaine ou le mois qui suit, si l'un ou l'autre sent que la tension monte dans la discussion, prononcez le code et reprenez la discussion ultérieurement.

#4 DU TEMPS POUR COMMUNIQUER

Avec des vies à 200 à l'heure, il se peut qu'on ne prenne plus le temps de communiquer sur autre chose que l'opérationnel. A la longue, on peut ne plus être sur la même longueur d'onde et perdre notre complicité.

Que faire pour retrouver de la complicité:

- Prévoyez des moments de qualité où vous vous concentrez sur l'autre sans distractions.
- Parlez de comment vous vous sentez dans le couple, de vos projets, de ce que vous appréciez chez l'autre, etc...
- Ayez un agenda pour votre couple et assurez-vous qu'il ne soit pas vide d'activités.

Exercice : Planifiez un moment de qualité avec votre partenaire. Cela pourrait être une promenade, un pique-nique ou simplement prendre un café ensemble. Lors de ce moment, engagez-vous dans une conversation sincère et plus profonde que d'ordinaire.

5 ETAPES POUR UNE BONNE COMMUNICATION

#5 COMPRENDRE NOS DIFFERENCES

Il est essentiel de reconnaître que chacun de nous est unique en terme de communication. Nos expériences passées, notre éducation, nos cultures et notre genre (H/F) contribuent à façonner une manière de communiquer qui nous est propre.

Exemple :

Imaginez un couple où l'un des partenaires a grandi dans une famille où l'expression des émotions était encouragée, tandis que l'autre venait d'un environnement plus réservé où les sentiments étaient rarement discutés. Ces différences d'expériences peuvent mener à des tensions, où l'un peut se sentir étouffé par tant d'émotions et l'autre incompris dans ses sentiments.

Exercice pour prendre conscience de ces différences :

Partagez les souvenirs de votre enfance. Comment communiquiez-vous avec vos parents ? Quel était le style de communication dans votre famille. Ouverte, réservée, évitant les conflits, plutôt agressive et directive, collaborative ?

Ce qu'il y a de fou, c'est que chacun comprend bien que nous soyons différents. Mais on s'attend quand même à ce que l'autre fonctionne exactement comme nous... Bizarre non ? Qu'en pensez-vous ?



QUI SUIS -JE ?

Je m'appelle Alain Jeanfavre, coach spécialisé dans les relations amoureuse, passionné pas les recettes du bonheur et entrepreneur engagé. Au fil des dernières années, j'ai investi des dizaines de milliers d'Euros dans ma quête d'expertise, me formant en Coaching, PNL, Ennéagramme, Process Communication, et bien d'autres domaines encore.



Tout cela pour un objectif : transformer la vie des couples et rendre les gens plus heureux.

Mon parcours ne se limite pas à la formation et à l'accompagnement de couples, mais il s'appuie également sur mon propre vécu. Avec une épouse merveilleuse à mes côtés et trois enfants incroyables, nous sommes fiers de notre belle famille. Cependant, notre chemin n'a pas toujours été tranquille. Les défis du quotidien, la communication parfois hésitante et un manque de connaissances sur le fonctionnement humain nous ont amenés à des hauts et des bas.

Il y a sept ans, notre décision de nous former et de travailler sur notre relation amoureuse a marqué un tournant décisif. Durant ces années, nous avons évolué, mûri et renforcé notre lien au-delà de nos espérances. Nous avons compris que vivre en couple est une compétence qui s'apprend, Je suis convaincu que chaque relation peut s'épanouir et grandir avec de la volonté, les bons outils et une bonne stratégie.

C'est dans cette optique que j'ai consacré trois années à façonner un programme en ligne exceptionnel pour les couples : **"En couple ET heureux"**. Un mélange de méthodes éprouvées et de passages à l'action pour transformer positivement votre relation.

À travers cette initiative, je poursuis ma mission : faire de chaque foyer un havre de paix, un lieu où les relations s'épanouissent et grandissent.



"La famille est ce qu'il y a de plus important à mes yeux. Chaque foyer devrait être un havre de paix et de joie."

QUE FAIRE MAINTENANT ?

#1 ABONNEZ-VOUS SUR MES RESEAUX SOCIAUX

[Facebook](#)

[Instagram](#)

#2 PARTAGEZ

Pour que vos amis puissent bénéficier gratuitement de ce document, partagez-leur cette URL : <https://www.en-couple-et-heureux.fr/le-guide-de-la-communication-dans-le-couple>

#3 METTEZ-VOUS EN ACTION POUR VOTRE COUPLE

Êtes-vous prêt à passer à un niveau supérieur pour votre couple ?

A vivre une relation extraordinaire avec votre partenaire ?

Alors rejoignez le programme "En couple ET heureux" en cliquant sur <https://www.en-couple-et-heureux.fr/>

La vie est trop courte pour ne pas en profiter pleinement !



CONTACT

Alain Jeanfavre

Coach en relations amoureuses

E-Mail: contact@en-couple-et-heureux.fr

Tél: +41 79 958 52 32

