



5 façons formidablement efficaces

pour faciliter et enrichir votre
communication amoureuse.

Le guide pratique et éclairant pour les couples qui
désirent mieux se comprendre et s'aimer toute la vie.

As-tu l'impression que...

♡ T'exprimer ne sert à rien? Tu as tenté le coup à plusieurs reprises, en parlant au " je", et tu ne t'es pas senti(e) davantage compris(e).

♡ Vos discussions se répètent et ne mènent nulle part?

♡ Le silence est ta meilleure option pour éviter les conflits?

Mais voilà, tôt ou tard, le fameux « Chéri(e), il faut qu'on se parle! » va ressurgir inévitablement. Et là, il est fort probable que la discussion dégénère en chicane parce que les frustrations se seront accumulées.

Je tiens à te rassurer, vous n'êtes pas les seuls! Les difficultés liées à la communication représentent la raison #1 pour laquelle les couples me consultent.

Contrairement à ce que pensent plusieurs personnes, communiquer efficacement, ce n'est pas quelque chose de naturel. Ça s'apprend! Ça exige à la fois un savoir-être et un savoir-faire que tu peux développer.

Et ce guide va t'aider à y arriver!

Allô!

Je m'appelle Lise Laflamme, designer de vie intérieure et amoureuse, coach et conférencière.



Embellir l'expérience humaine en y ajoutant plus de conscience, de bienveillance, de plaisir, et d'amour, c'est ma mission.

C'est avec bonheur que j'accompagne les couples, les femmes et les hommes qui sont déterminés à se mettre en priorité pour amplifier leur bien-être personnel et amoureux.

En partageant mes connaissances et mes meilleurs outils, je souhaite qu'ils accèdent à plus de possibilités pour embellir leur quotidien.

Diplômée d'un baccalauréat en psychologie et d'une maîtrise en sexologie clinique, j'ai exercé les professions de spécialiste du couple, de psychothérapeute et de sexologue pendant 16 ans. J'ai quitté ces professions en 2022 pour créer ma propre voie professionnelle et offrir davantage à ceux et celles désirant designer leur vie autrement.

C'est un fait!

Communiquer efficacement est à la base d'une relation saine, épanouie et durable.

Pourquoi?

Parce qu'une bonne communication permet l'expression de vos besoins, de vos désirs, de vos émotions, de vos insatisfactions et de votre reconnaissance. Elle permet non seulement de mieux vous comprendre, mais aussi d'exprimer votre amour, de vous ajuster l'un à l'autre et de mieux vous soutenir.



C'est une merveilleuse façon de conserver un climat positif entre vous et de préserver votre précieuse connexion amoureuse.

Prêt(e) à transformer ta façon de communiquer et à en récolter tous les bienfaits? Génial!
La question que tu te poses alors est sans doute la suivante :

« Qu'est-ce que je peux faire concrètement pour améliorer ma façon de communiquer dès maintenant? »



*Voici 5 façons
formidablement efficaces*
pour faciliter et enrichir
votre communication
amoureuse.

FAÇON #1 ÉLIMINE LES DISTRACTIONS

Trouver les bons mots pour s'exprimer et écouter attentivement, ce n'est pas si facile.

Alors, mets toutes les chances de ton côté en créant un environnement propice à la discussion.

Comment?

- ♥ Éteins la télé et la radio.
- ♥ Mets ton téléphone en mode silencieux et loin de ta vue pour éviter d'être distrait par l'affichage des notifications.
- ♥ Trouve un endroit où vous ne serez pas dérangé.

En créant un environnement sans distraction et calme, il te sera plus facile d'organiser tes idées et d'être pleinement attentif à votre discussion.



Ces petits gestes simples peuvent vraiment faire une immense différence pendant vos conversations. Mais, ne me croit pas sur parole, tente le coup!

FAÇON #2 ÉCOUTE ATTENTIVEMENT

Au début de votre relation, tu pouvais passer facilement plusieurs heures à l'écouter sans être tanné(e) ou distrait(e), pas vrai? Alors pourquoi écouter devient-il si difficile après un certain temps?

Parce qu'écouter...

demande de faire l'effort de s'arrêter et d'être totalement présent.

Écouter, c'est mettre tout ton focus sur ce que l'être aimé tente d'exprimer avec ses mots, son corps et son cœur. C'est regarder l'autre dans les yeux, être attentif à l'expression de son visage et au son de sa voix.

Écouter pleinement, c'est mettre de côté tes pensées, tes préoccupations et la recherche d'une solution pour vraiment être là.

Souviens-toi que lorsque tu concentres toute ton attention à écouter ton amoureux (euse), tu lui fais un merveilleux cadeau. Tu lui montres qu'il/elle est ta priorité à ce moment précis.

N'est-ce pas formidable?

Tu lui envoies aussi un message puissant : "Tu es important(e) pour moi et ce que tu racontes à de la valeur pour moi".

Alors, dès maintenant, exerce-toi à écouter plus attentivement.

FAÇON #3 SOIS CURIEUX

La curiosité est une qualité qui a le pouvoir d'enrichir vos discussions.

Comment?

En posant des questions de façon bienveillante.

De cette façon, tu démontres ton ouverture et ton réel intérêt envers ce que vit ton amoureux(euse). De plus, tu l'invites à t'en dire davantage, ce qui te permettra de mieux le (la) comprendre. Merveilleux!



Tu te demandes... **peut-être quel genre de questions posées?**

Privilégie les questions ouvertes, c'est-à-dire celles qui ne peuvent pas se répondre par un oui ou par un non.

Les questions ouvertes sont géniales, parce qu'elles permettent à ton amoureux(euse) de développer ses idées et de se dévoiler plus en profondeur.

Voici quelques exemples de questions ouvertes

♡ *"Qu'est-ce qui te plaît, t'allume dans ce projet?"*

♡ *"Comment te sens-tu par rapport à cette situation?"*

♡ *"Comment puis-je t'aider concrètement?"*

Ces questions montrent que tu es intéressé(e) à en savoir plus dans le but de mieux le (la) comprendre et le (la) soutenir.

Poser des questions

Voilà une façon simple et efficace pour démontrer ton réel intérêt envers ton (ta) partenaire et mieux saisir ce qu'il (elle) vit.

FAÇON #4 UNE DISCUSSION POUR LES INSATISFACTIONS

Qui aime être constamment sur ses gardes, en attente du prochain reproche? Personne!

Pour vouloir continuer à communiquer, il est essentiel de limiter le nombre et la durée des expériences de communication négatives.

Pour y arriver, planifiez à l'avance un moment par semaine pour discuter de vos insatisfactions.

En procédant de cette façon, vous en tirerez plusieurs avantages.



Il sera rassurant de savoir que vous pourrez, au plus tard quelques jours après l'événement, vous exprimer sur ce qui vous a déplu et sur les émotions ressenties, et ce, dans un climat d'ouverture et de respect mutuel.

2 Fini les frustrations accumulées qui se transforment inévitablement en chicanes destructrices! En discutant des situations dérangeantes rapidement, il vous sera plus facile de trouver des solutions et de mettre en place les ajustements nécessaires pour corriger la situation.

3 Vous éviterez de parler sur le coup de l'émotion et de regretter d'avoir prononcé des paroles possiblement blessantes. De cette façon, vous préserverez plus facilement votre connexion amoureuse même lors de vos désaccords.

4 Il vous sera plus facile de conserver un climat agréable et positif dans votre quotidien parce que celui-ci ne sera pas parsemé de critiques et d'interactions à haut risque de dérapage.



Pour préserver un climat harmonieux et votre connexion amoureuse, faites un petit bilan de vos irritants une fois par semaine. Souvent, cela ne prendra que quelques minutes.

Psst...

Je pense que tu seras agréablement surpris de constater que certaines semaines, il n'y aura rien de négatif à souligner.

FAÇON #5 EXPRIME DES MOTS DOUX SOUVENT

Exprimes-tu encore souvent tout ce que tu apprécies chez ton amoureux(euse)? Probablement pas aussi souvent qu'au début de votre relation, pas vrai?

Et pourtant...

C'est tellement important de se sentir aimé et apprécié.

Et pas juste au début de la relation!

Tes mots sont puissants! Ceux remplis d'amour, de tendresse et de douceur ont le pouvoir d'illuminer la journée de ton amoureux (euse), de renforcer votre lien amoureux et de créer un climat positif dans votre quotidien.

Les mots doux sont aussi rassurants pour l'être aimé. Ils lui rappellent qu'il (elle) demeure précieux(euse) à tes yeux malgré ses défauts, ses travers et ses faux pas.



Pour exprimer des mots doux souvent tu peux...



Faire des compliments sincères.



L'appeler par un surnom affectueux.



Prendre le temps de souligner ses bons coups et ses qualités.



Dire « Merci » souvent pour tout ce qu'il (elle) fait et que tu apprécies.



Dire « Je t'aime » avec tendresse.



Exprimer ta reconnaissance pour la différence qu'il (elle) fait dans ta vie.

Pour que tes mots doux soient encore plus puissants et appréciés, place-les dans un contexte bien précis.

Pourquoi?

Parce que plus tu personnaliseras ton message et plus celui-ci aura de la valeur et un impact positif.

Voici 2 exemples pour te montrer comment y arriver :



Transforme ton « Merci! » par :

« Merci d'avoir pris le temps de m'écouter même si tu avais plein de choses à faire. Ça m'a vraiment fait du bien de passer ce moment avec toi. »



Transforme ton « T'es fin (e) » par:

« T'es fin (e) d'avoir déneigé ma voiture ce matin. En gagnant ces quelques minutes dans ma journée, j'ai pu commencer et terminer ma journée de travail plus tôt et ça, c'était vraiment génial! »

Pour exprimer tout l'amour que tu ressens, dis des mots doux souvent.

De cette façon, tu offriras à ton amoureux(euse) le plus beau des cadeaux, celui de se sentir aimé(e) et apprécié(e).



En lisant ce guide, tu as fait un premier pas important vers une meilleure communication et une relation encore plus épanouissante. Bravo!

Pour transformer positivement ta façon de communiquer, tu devras t'exercer à mettre tout ceci en place et persévérer. Pour y arriver plus facilement, prends le temps d'observer tes progrès chaque semaine et récompense-toi!

J'ai aussi pensé t'offrir un aide-mémoire. Pour t'aider à te rappeler ce que tu dois faire, place-le à un endroit où ton regard se pose plusieurs fois par jour (ex. : ton frigo, ton agenda).

C'est maintenant à ton tour de jouer!

Avec amour et encouragement,

Lise xx

Ton aide-mémoire

5 FAÇONS FORMIDABLEMENT EFFICACES POUR FACILITER ET ENRICHIR VOTRE COMMUNICATION AMOUREUSE.



Élimine les distractions (cellulaire, télévision, radio) pour créer un environnement favorable à la discussion.



Écoute attentivement en t'arrêtant et en étant totalement présent à ton amoureux(euse).



Sois curieux en posant des questions ouvertes. Celles-ci te permettront d'en apprendre plus sur ce qu'il (elle) vit, ressent et désire.



Résume ce qui te déplaît et tes insatisfactions dans une seule discussion par semaine.



Exprime des mots doux personnalisés souvent (ex : compliments sincères, merci pour..., j'apprécie..., je t'aime).



Lise Laflamme

Designer de *Vie* intérieure et amoureuse

