

COULEUR FAMILLE©

Méthode déposée — Protégée par le droit d'auteur

Les 5 signaux pour une communication familiale apaisée

Arrêter de vous disputer pour rien.

Vous comprendre sans vous épuiser.

Retrouver la paix dans votre couple et votre famille.

*Quand l'amour est là,
mais que la fatigue prend toute la place.*

Par Fatima Ben Ahmed

© FB 2026 — Tous droits réservés
Dépôt INPI e-Soleau N° DSO2026006137

DROITS D'AUTEUR & INFORMATIONS LÉGALES

COULEUR FAMILLE©

Méthode déposée — Protégée par le droit d'auteur

Première édition — Février 2026

© 2026 Fatima Ben Ahmed. Tous droits réservés.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur.

Dépôt INPI e-Soleau N° **DSO2026006137** — 17 février 2026 — Titulaire : Fatima Ben Ahmed

Validité : jusqu'au 17 février 2031

ÉLÉMENTS PROTÉGÉS

- Le nom et la marque COULEUR FAMILLE©
- La structuration de la méthode et ses protocoles d'utilisation
- Les significations attribuées aux cinq signaux couleur
- Les textes, formulations, exemples et supports associés
- Les supports pédagogiques grand public et professionnels
- La charte éthique et les documents de licence professionnelle

CONDITIONS D'UTILISATION

Usage personnel autorisé : lecture individuelle ou en couple, utilisation des couleurs dans la vie quotidienne, partage au sein du foyer, utilisation via SMS et messageries.

Usage professionnel soumis à licence : coaching, thérapie, ateliers, formations, médiation, éducation — licence annuelle COULEUR FAMILLE© PRO requise.

Interdit sans autorisation écrite : toute reproduction, adaptation ou exploitation commerciale totale ou partielle.

CONTACT & LICENCES PRO

couleur.famille.pro@gmail.com

Ce document est protégé par les lois françaises et internationales relatives au droit d'auteur. Toute violation pourra faire l'objet de poursuites judiciaires. COULEUR FAMILLE© est une création originale de Fatima Ben Ahmed, née de la vie réelle, au service du lien humain.

POURQUOI CETTE MÉTHODE FONCTIONNE

Parce qu'elle respecte la réalité de la fatigue.

La plupart des outils de communication demandent de l'énergie, de la disponibilité, de la clarté. Ils fonctionnent bien... quand tout va bien.

COULEUR FAMILLE© a été conçu pour les moments difficiles. Quand on est à bout, quand les mots dérapent, quand on ne sait plus comment dire ce qu'on ressent sans blesser l'autre.

1. Elle contourne le cerveau émotionnel surchargé

Sous stress, notre cerveau réagit avant que la raison intervienne. Un signal visuel simple — une couleur — bypassse ce mécanisme et transmet l'information sans confrontation verbale.

2. Elle supprime l'interprétation

La majorité des disputes naissent d'une mauvaise interprétation. La couleur dit exactement ce qu'elle veut dire. Rien de plus. Rien de moins.

3. Elle crée un rituel commun

Un couple qui partage un langage commun développe un sentiment de sécurité relationnelle. Les couleurs deviennent un code intime qui renforce le lien au fil du temps.

Ce n'est pas de la magie. C'est de la communication simplifiée, au service de l'amour réel.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Le secret de COULEUR FAMILLE© ?

Les cercles couleur existent déjà sur TOUS les claviers du monde. Pas d'appli. Pas de téléchargement. Pas de matériel. Juste un emoji que tout le monde a déjà dans sa poche.


Comment trouver les cercles sur ton clavier ?


1. Ouvre WhatsApp, SMS, Messenger ou n'importe quelle messagerie
2. Appuie sur l'icône emoji de ton clavier
3. Dans la barre de recherche, tape simplement :


CERCLE


Tous les cercles couleur apparaissent d'un coup.
Sélectionne celui dont tu as besoin. Envoie. C'est tout.

Tes 5 signaux — rappel rapide

 **Rouge** — J'ai besoin de calme

 **Bleu** — J'ai besoin de douceur

 **Vert** — J'ai besoin d'attention

 **Jaune** — Prends le relais

 **Blanc** — Je suis disponible

Les 5 étapes pour bien démarrer

Étape 1 — Lisez ce guide ensemble, sans pression.

Étape 2 — Choisissez une première couleur qui vous parle. Testez-la 3 jours.

Étape 3 — Quand l'autre envoie une couleur, agissez selon le signal. Sans demander pourquoi.

Étape 4 — Revenez toujours au blanc. Il ferme la parenthèse et rouvre la connexion.

Étape 5 — Suivez le plan 14 jours du chapitre 10. À votre rythme.

Quand parler fatigue, une couleur suffit.

SOMMAIRE

Pourquoi cette méthode fonctionne

Comment utiliser ce guide

Avant-propos

Introduction

Chapitre 1 — Le problème qu'on partage tous

Chapitre 2 — La solution : 5 couleurs pour se comprendre

Chapitre 3 — Rouge : J'ai besoin de calme

Chapitre 4 — Bleu : J'ai besoin de douceur

Chapitre 5 — Vert : J'ai besoin d'attention

Chapitre 6 — Jaune : Je suis débordé-e. Prends le relais

Chapitre 7 — Blanc : Je suis disponible

Chapitre 8 — Comprendre nos différences

Chapitre 9 — Les 3 règles d'or

Chapitre 10 — Plan d'action 14 jours

Bonus 1 — Quand tu doutes, lis ceci

Bonus 2 — La charte Couleur Famille©

Conclusion

AVANT-PROPOS

Pourquoi ce guide a été créé

Ce guide n'est pas né d'une théorie.

Il est né de la vraie vie.

De couples qui s'aiment mais s'épuisent. De femmes fatiguées qui portent trop. D'hommes qui aimeraient bien faire mais ne savent pas toujours comment.

La plupart des conflits ne viennent pas d'un manque d'amour, mais de la fatigue, de la charge mentale, du stress et de besoins exprimés trop tard ou maladroitement.

Ce guide a été créé pour une chose simple : vous aider à vous comprendre sans vous épuiser.

INTRODUCTION

Quand l'amour est là mais que la fatigue parle

Vous vous aimez. Mais la vie va vite. Le quotidien est lourd. Et parfois, la fatigue parle à votre place.

On ne se dispute pas parce qu'on ne s'aime plus. On se dispute parce qu'on est épuisé-e.

Ce guide ne promet pas un couple parfait. Il propose un outil simple, utilisable même quand on est à bout.

Les cercles couleur existent sur tous les claviers du monde. Tapez "**cercle**" dans la barre de recherche emoji — ils apparaissent tous. Envoyez celui dont vous avez besoin. Aucune application. Juste un nouveau langage... quand parler fatigue.

CHAPITRE 1

Le problème qu'on partage tous

Quand la fatigue s'installe, on parle plus fort, on écoute moins, on interprète mal.

Elle pense : « *Pourquoi je dois toujours demander ?* »

Il pense : « *Pourquoi elle ne me dit pas clairement ce qu'elle veut ?* »

Ils s'aiment. Ils parlent deux langages différents.

Ce n'est pas un problème de couple. C'est un problème de communication sous pression.

CHAPITRE 2

La solution : 5 couleurs pour se comprendre

Avant de parler, il faut d'abord comprendre le besoin immédiat.

Les couleurs permettent de demander sans reprocher et de comprendre sans se défendre.

Quand parler fatigue, une couleur suffit.

Le code couleur COULEUR FAMILLE©

	Rouge	J'ai besoin de calme	Silence, espace
	Bleu	J'ai besoin de douceur	Présence, réconfort
	Vert	J'ai besoin d'attention	Geste, intention
	Jaune	Je suis débordé-e	Action immédiate
	Blanc	Je suis disponible	Retrouvailles

CHAPITRE 3 — ROUGE

J'ai besoin de calme

« J'ai besoin de silence pour me calmer. Ce n'est pas contre toi. »

Quand tu reçois ce signal :

- tu respectes
- tu n'insistes pas
- tu attends le signal blanc

Exemple vécu :

Il est 20h. Le dîner vient de se terminer.

Elle pose son téléphone sur la table et envoie le cercle rouge.

Il ne demande pas pourquoi.

Il prend en charge les enfants, la vaisselle, le bain.

Elle s'assoit. Elle respire.

Vingt minutes plus tard, elle envoie le cercle blanc.

Ils se retrouvent sur le canapé, sans rancœur.

Aucune dispute. Aucun reproche. Juste un signal.



CHAPITRE 4 — BLEU

J'ai besoin de douceur

« J'ai besoin de réconfort, pas de solution. »

Quand tu reçois ce signal :

- présence
- douceur
- sans expliquer

Exemple vécu :

Elle rentre du travail, visiblement à bout.

Il lui demande ce qui s'est passé.

Elle envoie le cercle bleu.

Il range son téléphone.

Il s'assoit à côté d'elle, pose sa main sur la sienne.

Il ne cherche pas de solution.

Il est juste là.

Parfois la présence vaut mille mots.



CHAPITRE 5 — VERT

J'ai besoin d'attention

« Pense à moi. Montre-moi que je compte. »

Quand tu reçois ce signal :

- un geste suffit
- une intention sincère
- montre-lui qu'il-elle compte

Exemple vécu :

Ça fait trois jours qu'ils se croisent sans vraiment se voir.

Elle envoie le cercle vert en milieu d'après-midi.

Il réserve une table pour le soir.

Pas grand chose. Juste eux deux.

Elle se sent vue. Il se sent utile.

Un signal. Un geste. Le lien se renoue.



CHAPITRE 6 — JAUNE

Je suis débordé-e. Prends le relais.

« Je n'en peux plus. J'ai besoin que tu agisses maintenant. »

Quand tu reçois ce signal :

- tu agis
- tu ne demandes pas quoi faire
- tu soulages

Exemple vécu :

Trois enfants, deux réunions, un dîner à préparer.

Elle envoie le cercle jaune.

Il ne demande pas quoi faire — il fait.

Il cuisine, gère les devoirs, couche les enfants.

Elle récupère de l'énergie.

Le jaune ne demande pas. Il délègue. Et ça change tout.

CHAPITRE 7 — BLANC

Je suis disponible

« Je vais mieux. On peut se retrouver. »

Quand tu reçois ce signal :

- le blanc rassure
- il referme la parenthèse
- il rouvre la porte

Exemple vécu :

Après une soirée difficile, ils se sont mis à distance.

Le lendemain matin, il envoie le cercle blanc.

Elle comprend : c'est passé, il est là, on peut se retrouver.

Ils prennent un café ensemble sans reparler de la veille.

Le blanc referme la parenthèse. Il rouvre la porte.

CHAPITRE 8

Comprendre nos différences pour ne plus se sentir seul-e

Beaucoup de femmes sont épuisées, invisibles, surchargées.

Beaucoup d'hommes se sentent maladroits, jamais assez, perdus.

Aimer différemment ne veut pas dire aimer moins.

Les couleurs deviennent un pont entre deux mondes. Elles ne jugent pas. Elles disent juste : voilà où j'en suis. Rejoins-moi.

CHAPITRE 9

Les 3 règles d'or

1. Respecter toujours le signal de l'autre

Quand l'autre envoie une couleur, c'est une demande de confiance. La respecter, c'est dire : je te vois. Je t'entends.

2. Ne jamais utiliser les couleurs pour punir

Les couleurs ne sont pas des armes. Elles servent à se rejoindre, pas à s'éviter.

3. Toujours revenir — le blanc est indispensable

Une couleur ouvre une parenthèse. Le blanc la referme. Le retour est la clé du système.

CHAPITRE 10

Plan d'action 14 jours

Semaine 1 — Apprivoiser Rouge et Blanc

Jours 1-2 : Lisez le guide ensemble. Parlez du concept sans pression.

Jours 3-4 : Utilisez uniquement le cercle rouge et le cercle blanc. Observez sans juger.

Jours 5-6 : Notez ce que vous ressentez quand vous recevez le rouge.

Jour 7 : Bilan doux. Qu'est-ce qui a changé cette semaine ?

Semaine 2 — Toutes les couleurs

Jours 8-9 : Introduisez le bleu et le jaune. Testez dans des situations réelles.

Jours 10-11 : Ajoutez le vert. Observez la réaction de l'autre.

Jours 12-13 : Utilisez toutes les couleurs librement.

Jour 14 : Bilan doux, sans reproche. Qu'avez-vous appris l'un sur l'autre ?

Ce plan n'est pas une obligation. C'est une invitation. Allez à votre rythme.

BONUS 1

Quand tu doutes, lis ceci

Tu n'es pas trop sensible.

Tu n'es pas compliquée.

Tu n'es pas le problème.

Tu es fatiguée.

Et c'est humain.

Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de l'autre.

BONUS 2

La Charte COULEUR FAMILLE©

Nous nous engageons à respecter les couleurs,

à ne pas les utiliser pour punir,

à toujours revenir,

à parler après,

et à être indulgents avec nous-mêmes.

Signé : _____

Date : _____

CONCLUSION

Remettre l'amour au centre

Ce n'est pas l'amour qui manque.

C'est la compréhension quand la fatigue prend trop de place.

Les couleurs ne remplacent pas la discussion. Elles la rendent possible.

Quand parler fatigue, une couleur suffit.

Merci de faire confiance à cette méthode.

Prenez soin de vous. Prenez soin de l'autre.

COULEUR FAMILLE©

Méthode déposée — Protégée par le droit d'auteur

© FB 2026 — Fatima Ben Ahmed — Tous droits réservés
Dépôt INPI e-Soleau N° DSO2026006137