

# Développer une communication bienveillante dans le couple, pour mieux gérer les disputes afin de retrouver paix, harmonie, et sérénité



Rédigé par

**Claire Dorseuil** : Sophrologue et Éducatrice

&

**Grillagemind** (Heudou Tchihikou Aubin) : Espace d'échange d'expériences de vie



## **Sommaire**

Introduction

Partie 1: Quelques rappels importants pour entretenir le socle

Partie 2: Des outils pratiques seul et à deux

Partie 3: Exercices de mises en situations et propositions de solutions

conclusion

GRILLAMIN

## Introduction

Vos échanges sont-ils en permanence dans le jugement? Votre partenaire vous coupe-t-il (elle) souvent la parole et ne vous laisse pas finir? Commence t-il(elle) déjà à vous critiquer en interprétant parfois mal ce que vous dites et en déformant selon vos projections? Vous reproche-t-on de ne pas toujours lui dire clairement ce que vous voulez ou ce qui vous tracasse? Avez vous l'impression d'être face à un mur sans aucune volonté de remise en question?

Les situations où nous avons du mal à discuter en couple sont nombreuses . Elles peuvent aller de la soumission à la vengeance en passant par les incompréhensions, les disputes, la fuite, les excès émotionnels, etc. Cela peut provenir de la difficulté de l'émetteur à se faire comprendre, ou de la difficulté du récepteur à entendre ce qui lui est dit, ou des deux.

Pourtant c'est un sujet tabou dont on ne veut pas souvent discuter par peur que les autres soient au courant de nos problèmes et "sèment la zizanie". Peut être a t-on aussi peur d'afficher une image de couple malheureux ? Et finalement ce n'est que lorsqu'il est trop tard qu'on en parle autour de soi, ou qu'on va voir un spécialiste conjugal.

Et si l'on jouait sur la prévention en amont ?

Evidemment, Les disputes sont bien pour le couple. C'est le signe que l'on tient encore l'un à l'autre. Cependant, quand il y'en a trop ça devient un problème. Il monopolise beaucoup d'énergie, en ruminations, en fantasme sur ce que l'autre va peut-être penser, des questionnements sur comment il réagira la prochaine fois, en inquiétudes et angoisses multiples.

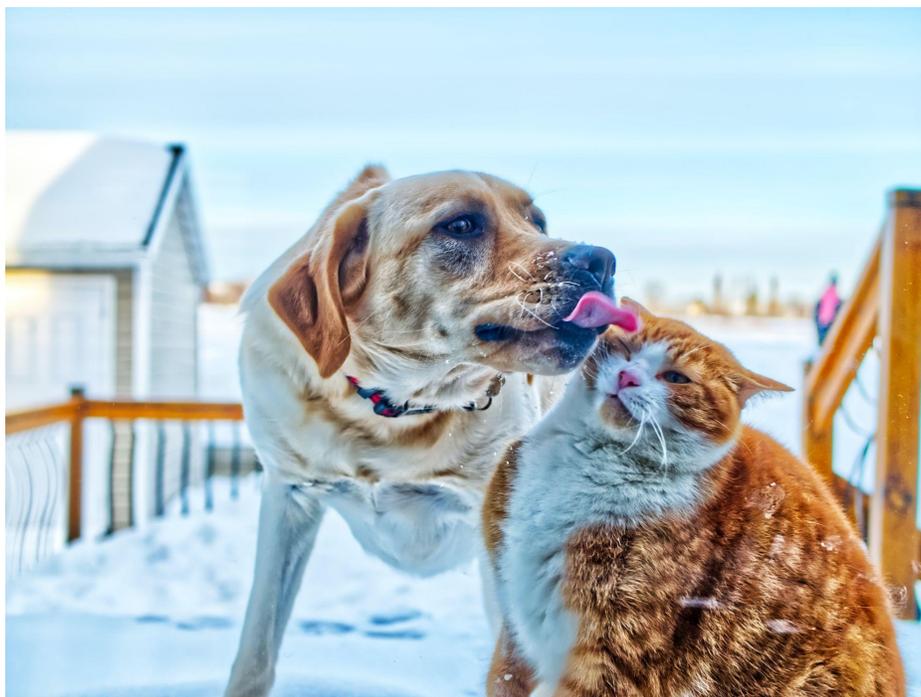
Par contre, Si on arrive à mieux gérer les altercations, c'est moins de stress au quotidien, une plus grande confiance en soi, en l'autre, la sensation d'exister et d'être valorisé, une meilleure productivité, une positivité que l'on rayonne autour de soi . Quoiqu'il en soit ce n'est

jamais chose facile, car chacun croit avoir raison. Parfois, l'autre ne réalise pas à quel point sa façon de réagir a un impact sur nous.

L'objectif de ce document est de vous donner des astuces "prêt à utiliser" dans des situations conflictuelles, tout en vous expliquant les concepts sous-jacents. Il s'agit d'être opérationnel rapidement et ensuite d'intégrer le nécessaire sur la durée.

GRILLAMIND

## Partie 1: Rappels de quelques principes de base pour un couple



Améliorer sa communication ce n'est pas seulement améliorer la discussion ou son ressenti. il y a des prérequis importants liés à la notion même d'être en couple. Voici quelques points de vigilance distillés par des personnes en couple, devenues stables:

- **Le degré d'amour perçu\*** :

Dans un couple parfois l'autre donne beaucoup de sa personne (en terme d'amour) et attend souvent le même degré en retour et ça peut le frustrer et engendrer des problèmes... Mais avec le temps et l'expérience tu comprends que l'autre t'aime à sa façon et que l'amour n'est pas  $1+1=2$

- **Une seule personne doit décider de tout ... c'est lui qui a le dernier mot etc\* (Le pire, c'est ce que certaines familles l'inculquent)**

Moteur de beaucoup de problème. Cette pensée empêche surtout l'homme d'être objectif et d'avoir du recul sur les décisions dans le couple, car il se dit que si on ne fait pas comme il a dit il perd son fameux pouvoir de domination... alors qu'il n'y a pas de pouvoir dans cette affaire il y a juste l'amour et la confiance.

- **Manque d'honnêteté et de transparence (pour moi un de pilier les plus important d'un couple)**

Quand tu n'es pas honnête avec ton conjoint tu entres dans un labyrinthe sans issue. Chaque fois tu dois trouver une excuse pour essayer de rester cohérent face à ton mensonge de la veille, bref une énergie inutilement dépensée. tout ça crée un nuage pesant ajouté à la mauvaise ambiance ... (Je pense encore ici à des familles qui te disent... « ne dis pas tout à ta femme/ homme »... « un homme/ femme doit avoir des secrets » etc...

- **Trop prendre sur soi et ne pas dire quand tu n'es pas d'accord**

Souvent les gens ont l'habitude de dire « non ça c'est un petit problème », « ce n'est pas grave, autant ne pas en parler pour pas être en froid »... et petit + petit + petit devient demain un très gros problème voire une bombe. C'est rigolo car j'en parlais avec une amie dernièrement et c'est ce qui lui est arrivée (Elle a pétié un plomb et a violemment insulté son mari qui ne la reconnaissait plus )

- **Transformation/renouvellement de l'amour :**

Avec le temps la complicité peut, et va même certainement, diminuer... du coup si le couple n'essaye pas de se réinventer, il risque de rapidement devenir des colocataires... les nouveaux moments il faut les créer.

## B/Les valeurs, Les Besoins

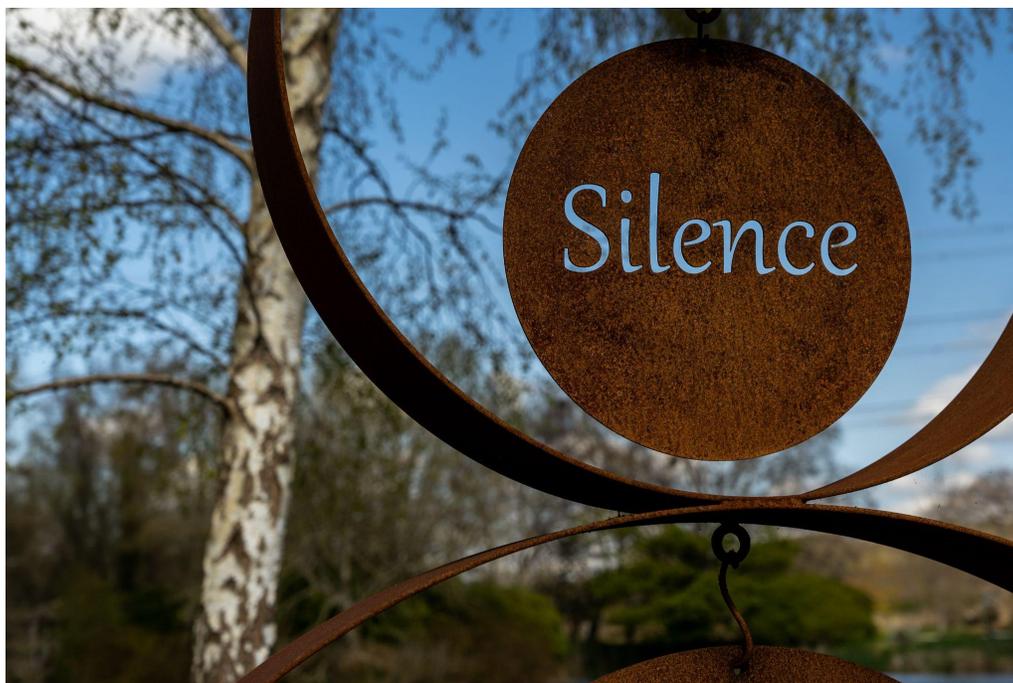


Une fois les prérequis liés au couple rappelé, il est bon de se rappeler que tout Homme et femme ont différents besoins. Il y en a plusieurs, mais en voici quelques-uns primordiaux.

- Besoin de sens, d'estime, de sécurité, de stimulation, de survie, d'autonomie, des besoins affectifs et sociaux
- Attention, Authentique, Reconnaissance, Affection, Compréhension, Respect, Réconfort, Liberté, Honnêteté, Intégrité, Justice, l'authenticité, la bienveillance, l'autonomie, etc...

Tous ses besoins sont fondamentaux, mais ne sont pas nécessairement partagés par les deux personnes. Nous verrons par la suite qu'il importe de clarifier ce point.

## **Partie 2: 19 exercices pratiques pour apporter une communication bienveillante dans son couple**



## **A) Exercices à faire en couple:**

**Exercice 1:** Se regarder pendant quelques minutes, en silence, avec un regard bienveillant. Échanger par la suite sur les émotions ressenties, les sensations dans le corps.

**Exercice 2:** Apprend à proposer une alternative : « cherchons un compromis... », « toi tu souhaite ça, moi ça, quel juste milieu pouvons-nous trouver ? » rendre le partenaire acteur du choix de l'alternative.

**Exercice 3 :** Se regarder une minute en observant chacun la respiration de l'autre, puis essayer à tour de rôle de l'imiter ( permet de prendre conscience que l'autre n'est pas nous, même dans sa respiration).

**Exercice 4 :** Un couple est un équilibre entre amitié, sexualité et désaccord. Noter sur un papier ce que vous pensez que votre conjoint( e) a comme besoins dans ces trois axes majeurs, et un papier avec les vôtres, puis échanger vos papiers. Ensuite exprimer chacun avec bienveillance ce que vous avez ressenti en lisant chacun des papiers.

**Exercice 5:** Petites phrases à se répéter seul ou en couple: « ce n'est pas une question de raison ou de tort, tout est question de communication ».

**Exercice 6:** Avant une conversation se dire dans son conscient (dans sa tête) : « je suis bien présent(e) ici et maintenant, et je vais accueillir chaque moment sans me juger ni juger l'autre ».

## **B) Exercices à faire seul**

**Exercice 1:** Intégrer les besoins fondamentaux de tout être humain : du sens, de l'estime, de la sécurité, de la stimulation, de la survie, de l'autonomie, des besoins affectif et sociaux ( se les répéter régulièrement).

**Exercice 2:** Petites phrases à se répéter régulièrement : « l'autre n'est pas moi, il a ses besoins et ses valeurs », « explique son point de vue, ne pas me taire », « je prends le temps de définir mes besoins et d'écouter les siens ».

**Exercice 3** Définir sur papier dans un premier temps quels sont mes besoins fondamentaux dans mon couple, puis les intégrer, les ancrer dans son conscient par la respiration par exemple.

**Exercice 4:** Éviter les termes suivant « calme-toi », « tu ne devrais pas t'énerver », « tu as tort » (estimer l'autre dans son point de vue même si vous n'êtes pas d'accord avec).

**Exercice 5:** Reformuler les points de vue, besoins, attentes du ou de la partenaire. Pour cela utiliser « si je comprend bien », « si j'entend bien ». Pour la reformulation apprendre à réutiliser les mêmes mots que l'interlocuteur ( ce qui implique une bonne écoute préalable).

**Exercice 6:** Parler moins fort que son ou sa conjointe pour apaiser le conflit.

**Exercice 7:** Le contre pied : parler avec un maximum de bienveillance, de gentillesse, le sourire et un peu d'humour).

**Exercice 8:** Pendant une conversation (plus ou moins houleuse) se taire, écouter la phrase jusqu'au bout, jusqu'à laisser un temps de silence... puis introduire votre réponse, votre point de vue. Le tout dans la bienveillance, en indiquant que vous avez entendu son point de vue

(puisque vous vous serez donné le temps de l'écouter) ainsi, vous indiquez que vous lui avez porté de l'attention Affirmer son point de vue : « de mon côté j'ai le sentiment de... », « je pense que... », « pour moi... ».

**Exercice 9:** Savoir dire non : « je préfère dire non à ta demande car cela va à l'encontre de... »(éviter le non tu a tort).

**Exercice 10:** Utiliser dans la conversation le « peut-être que.. », permet de donner le choix, l'alternative, ouvre la discussion.

**Exercice 11:** Se concentrer sur sa respiration pour diminuer le stress. Inspirer et penser au chemin que prend cette inspiration dans le corps, expirer et faire la même chose ( le faire sur 3 ou 4 respiration) vous pouvez faire cet exercice en couple.

**Exercice 12:** s'allonger ou s'asseoir et visualiser ce que vous aimeriez faire comprendre ou dire à votre conjoint(e). Visualiser le lieu, les détails, peut-être les bruits, les odeurs, visualiser avec tous les petits exercices indiqué ci-dessus ( aide à dédramatiser le moment, à y mettre moins de stress), s'aider de la respiration en amont pour se concentrer sur la visualisation.

**Exercice 13:** A la fin d'une conversation, ne pas hésiter à remercier le ou la conjointe : « merci à toi pour cette discussion », « merci d'avoir pris du temps avec moi pour régler ce problème » ...

## **Partie 3: Exercices de mise en situation avec exemple de solution**

### **Scénario 1 la gestion de l'horaire**



Au moment de partir de la maison pour un rdv ou un voyage. Il y a toujours une grosse tension, entre Pierre et Marie, sur le fait de préparer les affaires en temps et en heure. Mais voilà, ils se sentent débordés quand le départ approche, et ils commencent à se renvoyer la responsabilité . En voiture, gros silence pendant les 30 premières minutes .

- Comment t'y prends-tu pour couper l'ambiance du silence pesant et critique ( si tu es à la place de Pierre) . Et si tu es à la place de Marie?
- Comment t'y prends si elle renchérit que c'est de ta faute ( si tu es à la place de Pierre et que Marie ne s'est pas calmée)

### **Exemple de solution Scénario 1**

**Etape 1:** prendre le temps de respirer, se décentrer du problème en focalisant son attention sur sa respiration, son rythme cardiaque, les mouvements de son ventre...

**Etape 2:** Proposer de rompre le silence par une phrase tournée vers l'ouverture et la bienveillance : « je comprends ton énervement, est ce que je peux te partager quels étaient mes besoins et pourquoi cela m'a moi aussi mis(e) en colère? »

**Etape 3:** Écouter le/la conjoint(e), ne pas le couper dans son/sa réponse ( = écoute active)

**Etape 4:** Réutiliser ses mots dans votre réponse (=reformulation)

**Etape 5:** Indiquer votre point de vue: « de mon côté j'avais besoin de... »

**Etape 6:** Proposer une alternative: « comment pourrions nous nous y prendre la prochaine fois? » ; « si la prochaine fois on faisait comme ça... ça serait ok pour toi? »

**Etape 7:** Valider la réflexion à deux: « j'entend tes attentes, tes besoins, c'est ok pour toi? » ; « merci à toi pour l'échange... »

---

## **Scénario 2 : le rangement**



Pierre est plus laxiste et du coup derrière Marie ramasse souvent des choses qui traînent et de temps en temps ça explose.

- Comment s’y prendre pour que vos deux valeurs se rejoignent ( tu es à la place de Marie)

## **Exemple de solution Scénario 2**

### **A- Prévention**

En amont pour éviter une reproduction permanente de la situation, un exercice de couple ( peut-être sous forme de jeu avec d’autres couples)

**Étape 1:** prendre le temps de lister ce qui m’énerve dans la cohabitation de couple

**Étape 2:** Quels sont mes besoins par rapport à chaque point ( se baser sur les besoins fondamentaux)

**Étape 3:** Partager et échanger sur la liste de chacun avec bienveillance et en trouvant des solutions communes.

### **B- Lors d’une tension naissante**

Communication Bienveillante dans le Couple , Niveau Débutant , version 1, publié le 06/04/2022  
 Contacts: [aubin.heudou@grillagemind.com](mailto:aubin.heudou@grillagemind.com); Tel 0695073347 ; <https://fr.grillagemind.com/>

**Etape 1:** accueillir son émotion sans la reprocher à l'autre ( c'est votre émotion, elle vous appartient, l'autre n'a rien demandé)

**Etape 2:** Demande à l'autre ses besoins, ses attentes: « de quoi aurais tu envie, besoin, qui serait important pour toi, dans le rangement ou la tenu de la maison? »

**Etape 3:** Écouter sa réponse sans couper la parole (= écoute active)

**Etape 4;** Donner votre point de vue sans jugement sur ses besoins, ni sur les vôtres: « moi par exemple j'aurais besoin de... » ; « pour moi c'est important de... »

**Etape 5:** Reformuler les deux besoins, et essayer de trouver un compromis: « ce serait ok pour toi si ...? »

---

### **Scénario 3 : Lancer des idées sans participer**



l'utilisation du « on » quand c'est un sujet pour lequel c'est toujours la même personne qui s'en occupe et que l'autre a pour habitude de dire « on pourrait monter une étagère, on pourrait tondre la pelouse, on pourrait fixer tel ou tel » c'est révoltant lol

- Comment t'y prends-tu pour indiquer à Marie ou à Pierre que ça t'énerve qu'elle lance des projets à tout va?

### **Exemple de solution Scénario 3**

#### **A. Lors d'un conflit naissant**

**Etape 1:** accueil de ses propres émotions sans les faire porter à l'autre

**Etape 2:** Demander à l'autre quels sont ses besoins, ce qui est important pour lui/elle

**Etape 3:** Écouter sa réponse sans couper la parole (= écoute active)

**Etape 4:** Reprendre ses besoins en utilisant les mêmes mots (=reformulation): « si je comprend bien... » ; « si j'entend bien... »

**Etape 5:** Indiquer votre point de vue: « pour moi c'est important de... » ; « dans une situation comme celle ci j'ai besoin de... »

**Etape 6:** Trouver un compromis entre ses attentes et les vôtres

### **Scénario 4 : Ne pas apprécier le repas préparé par l'autre**



l'appréciation du repas: quand devant un repas pas très bon je manifeste en mangeant très peu.  
 Ça énerve Marie qui a pris du temps pour le faire  
 - Comment tu prends tu pour manifester que le repas ne te plait pas , sans blesser Marie ( si tu es à la place de Pierre)

#### **Exemple de Scénario 4**

**Étape 1:** indiquer à l'autre votre attention en le/la remerciant pour le repas, l'implication, le temps de préparation...

**Étape 2:** Partager votre ressenti sans jugement, tout en partageant vos besoin: « j'adore quand il y a plus de..., ou moins de ... »

**Étape 3:** Demander à l'autre ce dont il aurait besoin pour le prochain repas ( de l'aide, de la reconnaissance, de la motivation ...?)

**Étape 4:** Écouter son retour sans lui couper la parole (=écoute active)

**Étape 5:** Reformuler

**Étape 6:** Proposer une alternative ou demander à l'autre son alternative

**Étape 7** Remercier, en fonction des besoins exprimés, tout en réaffirmant votre point de vue.

---

### **Scénario 5 : Bouderie**



Marie est très tactile et aime les mots doux, quant à Pierre beaucoup moins. Lui communique plus son affect par des actions.

Marie souhaiterait plus de présence, plus de mots doux,. Pierre estime qu'il lui témoigne beaucoup de présence par ses actions. Il résout ses problèmes etc

- Quelle solution Pierre et Marie pourraient mettre en place pour joindre les deux valeurs sans se critiquer mutuellement?

- Que dirais-tu si tu étais à la place de Pierre? De Marie?

### **Exemple de solution Scénario 5**

#### **Etape 1: Jeu à faire à deux**

- Noter sur une feuille blanche, après que chacun ait fait le vide dans son esprit ( en s'aidant de la respiration) :
  - . Qu'est-ce qui est important pour moi dans un couple
  - . Qu'est ce que j'aimerais faire avec l'autre au point de ne pas voir le temps passer?
  - . Qu'est-ce qui me rend heureux(se)?
- Dans un échange bienveillant et sans jugement à retranscrire sur chaque feuille
  - . Quelle émotion fait naître chaque réponse chez-moi/chez l'autre ?
  - . Quelles sont vos attentes et vos besoins respectifs par rapport à vos valeurs de couple ?
  - . Quelles sont vos attentes et vos besoins communs ?
- trouver une rituel commun pour
  - . Une valeur commune
  - . Une valeur personnelle de l'autre ( et vice et versa)

**Etape 2:** Une fois cet exercice fait, parler avec bienveillance de ce qui vous faisait ressentir une émotion désagréable (besoin d'attention, de reconnaissance, de soutien...) et essayer de l'introduire dans un des rituels trouver à deux.

---

### **Scénario 6: Rencontre avec des amis**



Le couple qui se rencontre. Tout se passe bien lorsqu'ils sont à deux. Madame apprécie le côté extraverti de son homme.

Puis vient la première sortie, avec ses amis.

Le conjoint extraverti parle sans filtre comme d'habitude. Ce qui agace Madame.

Problème ?

- Est-ce que tu dois te taire ou lui dire ce que tu penses ?
- Comment dire que le caractère que tu apprécies tant chez lui, tu aimerais qu'il ne l'ait pas en public ?

### **Exemple de solution Scénario 6**

Le but est ici de trouver une solution pour exprimer un point de vue sans blesser l'autre dans son estime de lui-même.

- **Étape 1:** commencer par remercier le/la conjointe de sa présence, son attention, sa douceur... ou tout autre besoin que vous auriez eu et qui est validé par l'attitude de l'autre.
- **Étape 2:** Indiquer à l'autre en premiers qu'ils ont été vos moment agréable ( toujours commencer par le positif) puis dans un second temps « j'ai été gêné quand... »

- **Étape 3:** Indiquer à l'autre quels sont vos besoins et attentes, demandez- lui quels sont les siens.
- **Étape 4:** Être à l'écoute de la réponse, sans jugement (=écoute active).
- **Étape 5:** Trouver un compromis pour la prochaine sortie et valider celui-ci par « c'est ok pour toi ? »
- **Étape 6:** Remercier l'autre pour son écoute, son attention...

---

### **Scénario 7: Boire un verre tardivement avec des amis**



Pierre a l'habitude de rentrer tôt après le travail pour passer et dîner avec Marie.

Exceptionnellement, les collègues de Pierre lui proposent de boire un coup après le travail et il accepte. Il prévient Marie par SMS "Chérie, des collègues m'ont invité à boire. Je rentrerai un peu plus tard ce soir. Bisou."

Marie ne réagit pas. Une fois rentré, Pierre se rend compte que Marie boude. Elle aurait souhaité qu'il lui demande la permission. Pierre ne l'entend pas de cette oreille. C'est le début du conflit.

- Comment peux-tu réagir avec bienveillance si tu es à la place de Pierre ?
- Comment peux-tu réagir avec bienveillance si tu es à la place de Marie ?

### Exemple de solution Scénario 7

**Étape 1:** Dans les deux cas il s'agit ici « d'aller vers ». C'est à dire qu'il faut enclencher dans votre esprit un mécanisme de compréhension du POINT DE VUE de l'autre. Il faut également prendre en compte que chaque émotion appartient à celui qui la ressent. Ce n'est pas à nous de dire qu'elle est bonne ou mauvaise, elle est juste une émotion ressentie.

**Étape 2:** Pour prendre conscience de ce mécanisme, un exercice à faire à deux. Écrivez un 6 sur une feuille et posez-la devant vous. Placer la seconde personne en face (de l'autre côté de la feuille). Demandez lui ce qu'il y voit et il/elle vous répondra probablement: « un 9 ». Dans cet exercice, la personne voyant un 9 n'a pas tort et la personne voyant un 6 n'a pas tort non plus. C'est votre point de vue qui est différent.

**Étape 3:** Transposer cette expérience à votre situation ou à la situation de Marie et Pierre. Marie n'a pas tort de ressentir de la frustration ou de la colère. C'est son émotion, son point de vue. Pierre n'a pas tort de penser qu'il n'a pas à demander l'autorisation.

**Étape 4:** Une fois tout ce processus « d'aller vers » intégré, faire laisser passer toutes les pensées envahissantes par la respiration et écouter les besoins, les attentes du ou de la conjointe.

**Étape 5:** Laisser du silence afin de pouvoir être dans une écoute sincère (=écoute active)

**Étape 6:** Reformuler les besoins et attentes de l'autre (= reformulation)

**Étape 7:** Donnez votre point de vue, vos attentes, vos besoins, avec une voix plus basse, plus douce, plus posée et bienveillante.

**Étape 8** Trouvez à deux un compromis.

**Étape 9** Remercier l'autre pour son attention et le partage de ce moment constructif et apaisé.

### **Scénario 8 : AU MOMENT DU REPAS**



Pierre décide de faire à manger et demande sa femme :

Pierre: "Chérie, Je vais cuisine, Est-ce que tu as envie d'un truc"

Marie: Merci Chérie, dit "NON"

Pierre fait à manger en tenant compte de sa faim avec un surplus. Puis il se met à table pour manger. Marie vient se joindre à lui et l'accompagne dans la discussion, puis se sert.

Après quelques minutes:

Marie: Ah j'ai encore faim, tu aurais pu en faire plus.

Pierre : Mais chérie , je t'ai demandé avant!

L'un est traité d'égoïste pendant que l'autre se fait la victime . C'est le début des problèmes.

**Question:**

- Que réponds-tu à Pierre , si tu es à la place de Marie?
- Tu es à la place de Marie. Marie continue à penser que tu aurais pu cuisiner pour elle aussi. C'est de ta faute!"
  - Pierre se sent trahi.
  - Comment réagis tu à la critique de Maire si tu es à la place Pierre ?
  - Quelle solution proposes-tu à Pierre pour t'affirmer sans éclats de voix ?

**Exemple de solution Scénario 8**

**Étape 1:** il s'agit également ici dans un premier temps de comprendre que le ou la conjointe on chacun leur point de vue, leur norme... et que les deux sont légitimes dans leurs émotions respectives. (= ne pas juger votre émotion ni l'émotion de l'autre, elle lui appartient et la vôtre vous appartient également)

- Appliquer la technique du "aller vers" en écoutant le point de vue de l'autre (=écoute active), en reformulant ses besoins et attentes (=reformulation), en exprimant vos besoins et vos attentes et en trouvant un compromis. Le tout avec bienveillance, d'une voix plus douce.

**Étape 2:** Dans cette situation en particulier les normes sociales sont très présentes ( tout ce qui se construit durant l'enfance avec nos parents, notre famille, nos amis, à l'école ou même après au travail...) c'est pourquoi il sera peut être nécessaire d'exprimer en plus pour chacun quels sont leurs habitude et pourquoi, et d'être entendu de l'autre.

- ▶ Par exemple, Marie pourrait indiquer. : « *Oui, je t'ai dis que je n'avais pas beaucoup faim, mais lorsque j'étais petite mes parents en faisait toujours plus au cas où. J'aurais peut-être dû t'en parler. Du coup j'ai cette habitude. Maintenant je me rends compte que c'est mon habitude et pas la tienne, et que c'est ma vérité, pas la vérité de tout le monde.* ».

- De son côté Pierre peut enclencher le même processus: *« j'ai toujours été habitué par mes parents à ne faire à manger qu'en fonction de si on avait faim ou pas, maman passait nous demander à chaque fois et elle ne faisait que le strict nécessaire. Maintenant en t'écoutant je prend conscience que nous n'avons pas du tout eu les mêmes habitudes. Peut-être pourrions nous trouver un juste milieu. Ça nous évitera de nous disputer à nouveau à ce sujet... ».*

**Etape 3:** Ne pas hésiter à remercier l'autre de l'attention portée, de la présence, du partage...

---

### **Scénario 9: Couple avec enfants**



En période de Covid, un cas contact se présente dans l'école.

L'école appelle les deux parents. C'est toujours la mère qui se déplace.

La mère rentre à la maison en étant en colère.

La mère : "C'est toujours moi qui dois le récupérer, Mon boss commence à m'engueuler"

Le père, répond : " oui c'est ton rôle de mère"

L'un est attaqué sur son rôle de mère et l'autre sur son indisponibilité. C'est le début des problèmes.

Exercices :

- Que réponds-tu au père si tu es dans le rôle de la mère qui est attaquée ?
- Quelle solution proposes-tu à la mère, si tu es à la place du père ? Comment vas-tu formuler ta proposition ?



### Exemple de Scénario 9

Même si cela peut paraître « cliché » prendre conscience, dans ce genre de situation, que la communication bienveillante permet de comprendre l'origine des normes familiales et sociales, et donc des positionnements actuels du conjoint ou de la conjointe. Lorsque nous connaissons nos histoires, nos habitudes, nos us, nos coutumes respectives, que nous ne les jugeons pas et que nous les entendons comme faisant partie de l'autre, nous évitons des situations qui pourraient être conflictuelles. Ces situations ne naissent même pas.

#### **Action:**

**Étape 1:** prendre le temps de respirer profondément afin d'accueillir votre propre émotion et votre point de vue sans vous juger, et d'accueillir l'émotion de l'autre et son point de vue sans le juger. En effet, il a le droit de penser, de ressentir et de partager car ceci lui appartient. Ce n'est pas question de raison ou de tort.

**Étape 2:** Laisser l'autre s'exprimer, ne pas hésiter à laisser du silence (=écoute active)

- Si nécessaire reprendre ce que le ou la conjointe en utilisant ses propres mots (=reformulation)

**Étape 3:** Exprimer son ressenti, son point de vue avec bienveillance et une voix plus douce ( et ce, malgré la colère). Il sera peut être nécessaire de s'aider de la respiration afin de baisser le rythme cardiaque ou tout autre phénomène physique lié à l'émotion désagréable.

Par exemple, la mère peut dire: (exposer ses points de vues, sa norme sociale, ses besoins et sa valeur dans la même phrase).

« je me sens attaquée dans mon rôle de mère, même si je peux entendre que tu ai toujours été habitué à ce qu'une mère soit toujours présente. Moi de mon

côté on j'ai toujours observé chez mes parents qu'une femme pouvait à la fois être mère, femme, amante, ami, salarié, et le tout dans un juste équilibre avec mon père. Et je t'avoue que cet exemple que j'ai toujours eu me convient. J'aimerais qu'on trouve un compromis. Une solution pour que ce soit à la fois ok pour toi comme pour moi. »

- Le père quand à lui pourrait dire ( ou ajouter):

« je ne voulais pas t'attaquer dans ton rôle de mère, mais c'est vrai que jamais mon père n'est venu me chercher à l'école. Il était toujours au travail. Du coup pour moi c'était normal que ce soit toi. Je n'ai jamais pensé que ça pouvait être autrement et je comprends. »

---

### **Scénario 10 : Faire les COURSES**



Marie fait les courses, rentre chez elle et dépose le sac à la cuisine.

Son mari, Pierre, examine le sac et se rend compte qu'il manque des éléments.

Pierre. "Ah ben tu ne m'as pas pris ceci , tu ne m'as pas pris cela..".

Marie: "Écoute j'avais fais une liste de courses qui était sur le frigo comme d'habitude. Ce que tu cites ne figurait pas dessus. Et puis tu peux toujours aller acheter, ce n'est pas loin"

Pierre: "Oui Mais, toi tu aimes faire les courses"

Marie: Ah bon!

L'un n'aime pas faire les courses accuse l'autre d'oubli, et l'autre sent les efforts qu'elles fait

Question:

- Que réponds-tu à Marie qui est déjà énervée, si tu es à la place de Pierre ? Quelle solution lui proposes-tu ? Comment l'amènes-tu?
- Tu es à la place de Marie. Pierre s'entête à te considérer comme bonne à faire des courses. Il dit: "tu aurais pu m'appeler étant au supermarché pour me demander si je voulais quelque chose en plus, C'est de ta faute!"
  - Comment détectes-tu quand ta colère monte ?
  - Comment exprimes-tu ta compréhension de la situation à Pierre?
  - Quelle solution proposes-tu à Pierre pour t'affirmer sans éclats de voix?

### **Exemple de Scénario 10**

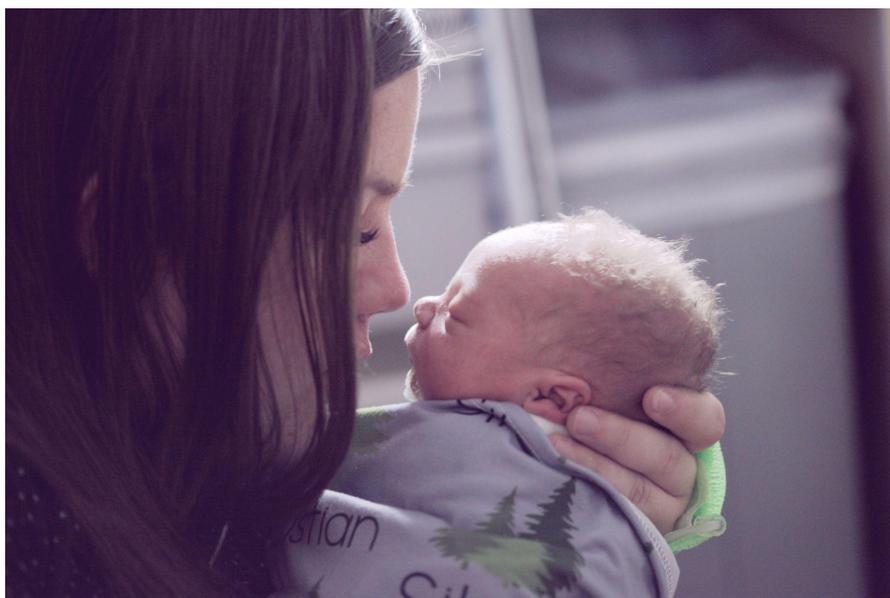
Ici, le quotidien a induit, chez l'un comme chez l'autre, qu'une norme avait été installée dans le fonctionnement des courses. Cette norme est IMPLICITE, c'est à dire qu'elle est «non dite». Elle vous fait penser, vous fait agir, sans pour autant qu'elle soit une vérité.

**Action:**

**Etape 1:** Exercice de couple pour prendre conscience des normes implicites: chacun écrit sur une liste ce qu'il pense que l'autre aime faire, ou fait, dans le fonctionnement du quotidien. Vous pouvez le faire par thème, exemple: la tonte de la pelouse, faire les courses, faire le lit... vous pouvez le faire sous forme de tableau ( il/elle aime, il/elle n'aime pas, le fait par obligation, le fait par plaisir...), puis vous échangez vos feuilles, regardez le résultat et partagez avec bienveillance.

- **Etape 2:** Prendre le temps d'écouter, d'entendre les différents points de vue. Avoir une posture physique et verbale, bienveillante ( épaule relâchée, voix basse...). Ne pas hésiter à laisser place à de l'humour ( sans jugement).
- **Etape 3:** La finalité sera de rendre une norme IMPLICITE, devenir une norme EXPLICITE (= norme énoncée formellement, clairement exprimée)

### **Scénario 11 : Couple qui vient d'avoir un premier bébé, belle famille**



Pierre et sa femme Marie viennent d'avoir leur premier bébé. C'est la joie dans la famille et tout La belle-mère de Marie débarque tous les jours. Elle est attentionnée et juge tout ce que la nouvelle maman fait avec son bébé : "tu devrais faire ceci comme cela", " tu ne devrais pas t'y prendre ainsi". Ca commence à agacer Marie:

Marie: Chérie c'est un peu délicat concernant ta mère, même si je suis contente. J'aimerais bien pouvoir m'occuper de mon bébé sans devoir être fliqué ou me justifier tout le temps.

Pierre: : Tu devrais être contente qu'elle soit présente .

Début du conflit.

#### **Question:**

Communication Bienveillante dans le Couple , Niveau Débutant, version 1, publié le 06/04/2022  
 Contacts: [aubin.heudou@grillagemind.com](mailto:aubin.heudou@grillagemind.com); Tel 0695073347 ; <https://fr.grillagemind.com/>

- Que réponds-tu à Pierre, si tu es à la place de Marie?
- Tu es à la place de Marie. Que réponds-tu à Pierre?

### **Exemple de solution scénario 11**

Les deux protagonistes doivent en priorité comprendre que le tiers qui intègre le domicile (la belle mère) vient bousculer la sensation d'être capable de... pour l'une la capacité à être mère par exemple, et pour l'autre la capacité à prendre soin de sa famille ( femme et enfant).

#### **Action:**

**Étape 1:** Chercher à redonner confiance ou à reprendre confiance en ses capacités. Pour cela prendre le temps d'écouter les besoins et écoute de chacun (= écoute active)

**Étape 2:** Valoriser toutes les postures ou décisions. Exemple: « j'adore quand tu fais comme ci... comme ça... et en plus c'est important pour moi aussi... », « peux-tu me montrer comment tu fais pour... » (= estimer l'autre dans sa capacité).

**Étape 3:** Partager son propre besoin avec bienveillance. Exemple Pierre: « j'aime quand maman est là parce que elle me rassure dans mon rôle de père. Je peux comprendre que c'est trop pour toi. ». Marie: « quand ta mère est trop souvent là je ne trouve pas ma place de mère, même si je peux comprendre que sa présence peut nous aider... »

**Étape 4:** Reformuler si nécessaire en utilisant les mots donnés par le/la conjointe afin de venir valider la compréhension des besoins exprimés.

**Étape 5:** Trouver un compromis. Exemple: « est ce qu'on pourrait faire un planning avec les venues de ma mère? », « et si ta maman venait le... et on se dit que pour nous cette journée en couple? »

---

### **Scénario 12 : Le père est au foyer et la maman travaille à l'extérieur ( ou vice versa)**



Marie rentre du boulot et la vaisselle n'est pas faite. Elle est désemparée. Après une journée de fatigue, c'est le moins auquel elle s'attendait.

Marie: Chérie, je rentre, la vaisselle n'est pas faite.

Pierre: Je n'ai pas eu le temps, j'étais occupé avec les enfants

Marie: Tu n'avais que ça à faire dans la journée, moi je travaille!

L'un ne veut pas retrouver la maison sale à son retour, l'autre a beaucoup de choses à faire à la maison, mais ça ne se voit pas. C'est le début de la dispute

**Question:**

- Comment trouver un terrain d'entente entre ces deux valeurs?
- Tu es à la place de Pierre, que réponds-tu à Marie sans envenimer la situation?

**Exemple de solution Scénario 12**

**Étape 1:** Prendre le temps pour les deux partis de respirer profondément et peut-être de porter toute leur attention sur leur rythme cardiaque, ou la circulation sanguine dans

leur corps, en pensant à le diminuer progressivement. Cette technique permet de diminuer tous les phénomènes physiques désagréables liés à une émotion désagréable. Une fois cet exercice effectué, le corps et l'esprit peuvent prendre le temps de s'apaiser. Une bonne respiration accélère le processus de retour au calme et ainsi favorise la communication bienveillante.

**Étape 2:** Dans le cas où vous observez que l'autre n'y arrive pas, ne pas hésiter à lui laisser un espace seul. Chacun a le droit à son espace lors des moments de conflit. Cela peut-être une pièce à part, cela peut-être du silence, cela peut-être partir faire un tour... Cela ne veut pas forcément dire qu'il/elle ne souhaite pas discuter, mais peut-être juste prendre le temps de calmer son intérieur, ses pensées, les phénomènes désagréables.

**Étape 3:** Lors de l'explication sur la situation laisser le temps à chacun d'exprimer ses besoins, ses attentes, ses valeurs (exemple: cohérence, gratitude, contribution, coopération, empathie, reconnaissance...), mise en place d'une écoute active.

**Étape 4:** Reformuler si nécessaire en utilisant les mêmes mots employés. Cela permet également de valider la compréhension des valeurs de chacun.

**Étape 5:** Trouver un compromis.

Exemple pour Marie:

« je comprends que d'être à la maison à s'occuper de tout est un travail à part entière, peut-être on pourrait trouver un équilibre et lorsque je rentre plus tôt je te donne un coup de main... »,

pour Pierre :

« je comprend que quand tu rentres du travail tu es fatigué et que tu as besoin de pouvoir souffler sans te rajouter une autre tâche ici, peut-être qu'on pourrait se dire que la vaisselle n'est pas la priorité et on s'octroie un moment de repos, de discussion ou prendre l'apéro quand tu rentre ...? ».

- **Étape 6:** Prendre le temps de se remercier mutuellement pour ce partage, cet échange

---

### **Scénario 13 conjoint qui est en arrêt maladie.**

Communication Bienveillante dans le Couple , Niveau Débutant, version 1, publié le 06/04/2022

Contacts: [aubin.heudou@grillagemind.com](mailto:aubin.heudou@grillagemind.com); Tel 0695073347 ; <https://fr.grillagemind.com/>



Un conjoint est en arrêt maladie pendant 3 mois pour se construire.

L'autre conjoint continue de travailler comme un acharné. C'est lui qui paie les factures et ça commence à le gonfler.

Marie: Tu devrais faire plus d'efforts et te bouger un peu.

**Question:**

- Comment trouver un terrain d'entente entre ces deux valeurs?
- Tu es à la place de Pierre, que réponds-tu à Marie sans envenimer la situation?

**Exemple de solution Scénario 13**

Il s'agit également, ici, de se rejoindre sur une valeur commune. Avant même de se rejoindre, il faut connaître les valeurs de chacun et de les rendre EXPLICITES. Parfois il faut même prendre un temps pour se pencher sur ses propres valeurs

Communication Bienveillante dans le Couple , Niveau Débutant, version 1, publié le 06/04/2022  
 Contacts: [aubin.heudou@grillagemind.com](mailto:aubin.heudou@grillagemind.com); Tel 0695073347 ; <https://fr.grillagemind.com/>

**Action.**

- **Étape 1a:** Exercice de couple : lister chacun de son côté vos valeurs personnelles ainsi que vos valeurs de couple ( vous pouvez vous aider de la liste des valeurs). Échanger les listes, prendre le temps de l'observer, la comprendre, et échanger avec bienveillance.
- **Étape 2a:** Puis dans un second temps une liste complète de vos valeurs de couple ( exemple: satisfaction, indépendance, solidarité, autonomie, harmonie...).

Cet exercice permet d'éviter l'implicite qui crée souvent le conflit, car on ne comprend pas la posture de l'autre. Lorsque le conflit est déjà présent, ce même exercice est possible mais sous forme de communication bienveillante. Chacun va alors exposer son besoin et ce qui est important pour lui.

- **Étape 1b:** Prendre alors le temps d'écouter l'autre, et de laisser le temps au silence si nécessaire (=écoute active)
- **Étape 2b:** Reformuler si nécessaire, avec les mêmes mots employés par le/la conjoint(e), afin de venir valider la compréhension de ce qui a été dit.
- **Étape 3b:** Exposer votre, ou vos, valeurs communes de couple prioritaires, qui amèneront de lui même le compromis.
- **Étape 4b:** Remercier pour ce partage, cet échange.

---

**Scénario 14: Problème d'érection, faible envie sexuelle**



Pierre ne réussit pas à avoir une érection.

Pierre: “C’est toi aussi qui n’y mets pas du tiens.” dit –il à sa femme Marie.

Marie: tu ne fais pas de préliminaires. Si tu ne me donnes pas envie.

L’un et l’autre se sentent attaqués sur leur performance sexuelle. C’est le début du conflit

### Question

- Que réponds-tu à Pierre, si tu es à la place de Marie?
- Pierre continue de se plaindre et commence à dire des énormités à Marie. Elle n’en peut plus et lui livre sa pensée réelle. “Ce n’est pas de ma faute si tu es un mauvais coup”
  - Comment réagis-tu à cette phrase de Marie si tu es à la place de Pierre?
  - Donne un exemple de réponses posée que tu dirais pour rejoindre vos deux valeurs.

### **Exemple de solution Scénario 14**

Il s'agit ici d'un manque de communication sur un sujet qui pourrait être tabou au sein même du couple. La notion de désir est parfois implicite, l'un pensant connaître ce qui est bon pour

l'autre. Afin de ne pas amplifier la frustration, et donc le manque de désir, utiliser la bienveillance (qu'elle soit sur le ton de l'humour ou de l'amour). La communication permet alors de ré-estimer l'autre dans sa capacité à combler le désir de l'autre. Le premier impulsant la bienveillance donnera l'espace à l'autre d'en faire de même.

**Action:**

**Étape 1a:** Dans le désir masculin, exemple d'utilisation de l'humour bienveillant.

- Pour Pierre :
  - « ça te dirait qu'on...? Parce que la j'ai mon ( petit nom intime ) qui fait la sieste. ». Pour Marie: « Bas dis donc, y en a un qui fait la sieste, tu voudrais qu'on... histoire de lui dire c'est qui le patron? ».
  - On peut également utiliser la communication bienveillante avec un ton plus amoureux selon les habitudes de couple.

**Étape 1b:** Dans le désir féminin, exemple d'utilisation d'amour bienveillant.

Pour Marie:

« tu sais mon chéri, j'adore quand tu... tu pourrais...? ». Pour Pierre: « la dernière fois tu a aimer quand...? Tu voudrais qu'on...? ». On peut également utiliser l'humour bienveillant selon les habitudes de couple.

**Étape 2:** Que ce soit avec humour ou amour, la communication permet de comprendre les besoins, les attentes de l'autre. Ne pas hésiter à reformuler en utilisant les mêmes mots afin de venir valider la demande.

**Étape 3:** Remercier pour ce partage, ce moment (et se promettre de recommencer).

**Scénario 15: Rabaisser l'autre dans sa valeur sexuelle**



Marie rentre dans la chambre et voit son mec Pierre devant un film porno  
Elle ne se sent pas estimée dans sa féminité, dans son désir.

#### **Question**

- Comment t'y prends tu pour expliquer à Pierre, sans t'emporter, le désarroi que tu ressens ?
- Que dis-tu à Marie pour la rassurer, si c'est toi Pierre ?

#### **Exemple de solution Scénario 15**

Il pourrait peut-être, ici, s'agir d'une norme implicite chez Pierre. Elle n'a jamais été discutée avec l'autre et donc incomprise sur le fait. Comme dans le scénario précédent, la communication bienveillante peut être employée avec humour ou amour. Cela permettrait de dédramatiser la situation la rendre « cocasse », ou alors permettre de revaloriser l'autre immédiatement dans sa capacité à être désirable.

#### **Action**

Communication Bienveillante dans le Couple , Niveau Débutant, version 1, publié le 06/04/2022  
Contacts: [aubin.heudou@grillagemind.com](mailto:aubin.heudou@grillagemind.com); Tel 0695073347 ; <https://fr.grillagemind.com/>

**Étape 1a:** Exemple de l'humour bienveillant pour Pierre:

« Aïe !. Grillé !! Bas t'étais pas là et n'arrivait plus à calmer (... petit nom intime...), tu ne voudrais pas l'engueuler, il est incontrôlable. Et peut-être qu'après on pourrait... tu serais ok ? ».

Cela permet de décentrer la situation sur autre chose qu'une notion de désir et cela n'empêche pas de reparler de cette situation par après en indiquant pourquoi un porno ( une habitude, un manque, un désir caché...)

**Étape 1b:** Exemple de l'amour bienveillant pour Marie:

« Tu sais chéri, quand tu es devant un porno, j'ai la sensation que c'est parce que... et j'aimerais plutôt qu'on..., pour moi c'est important. ».

Cela permet à Marie de parler de son point de vue et de son besoin, sans incriminer Pierre. ( ATTENTION Ne pas utiliser « c'est de ta faute si », « tu à tords quand »...)

**Étape 2:** Lors de la conversation prendre le temps d'être à l'écoute des besoins. Prendre le temps du silence également (=écoute active)

**Étape 3:** Se remercier pour le partage, le moment, qui permettra sans aucun doute de mieux connaître les désirs respectifs.

**Scénario 16 : remarque sur le physique perte de poids**



Marie a pris un peu de poids. Elle n'arrive pas à la supporter, mais Pierre en rajoute par mégarde.

Marie: Chérie j'ai besoin de ton avis. Est-ce que tu penses que cette robe m'irait?

Pierre: (sentant le piège venir), Oui, tout à fait. Tu rentrerais à merveille dedans

Marie: Qu'est ce que tu racontes, elle fait deux fois ma taille!! Tu veux dire que je suis devenue grosse!!!!

Gros silence. Pierre n'a pas su jauger du regard et se rendre compte que la robe était en effet bien plus grande.

#### Question

- Comment t'y prends tu pour expliquer à Pierre, sans t'emporter, le désarroi que tu ressens ( tu es à la place de Marie) ?
- Que dis tu à Marie pour la rassurer, si c'est toi Pierre ?

#### Exemple de solution Scénario 16

Il est nécessaire d'échanger avec bienveillance sur leurs besoins respectifs, sans jugement de l'autre. Prendre le temps d'écouter, de reformuler, d'exposer son point de vue avec bienveillance. Et peut-être qui sait, Pierre trouve sa dulcinée magnifique quelque soit le

vêtement ou le poids, juste le fait qu'elle soit elle lui suffit, mais si Marie ne l'entend jamais, comment le saurait elle ?

**Action:**

**Étape 1:** Prendre le temps, avec la respiration, d'atténuer les phénomènes désagréables liés à la situation.

**Étape 2:** Utiliser dès début de phrases neutre n'impliquant pas de jugement mais un sentiment personnel bienveillant.

Pour Pierre par exemple, utiliser le « je » ou le « elle » pour le vêtement. Induire par le « tu », que l'autre aurait changé physiquement, peut ajouter de la culpabilité à Marie: « je te trouve très belle dans cette robe. », « cette robe est belle et toi aussi cqfd... », « pour moi ce n'est pas une question de poids, de grand ou petit, juste elle te vas bien ». Cela permet de valoriser Marie, de la sublimer et non de la rabaisser ( même si cela est inconscient). Si Pierre utilise « tu rentrerais... » inconsciemment il induit que peut-être elle ne pourrait pas rentrer dedans.

- Pour Marie il s'agit d'indiquer son besoin de plaire tout en indiquant qu'elle ne se sent pas aussi bien qu'elle le souhaiterait. Elle pourrait utiliser: « j'ai l'impression que... », « j'aimerais que... », ou même exprimer de façon explicite ça gêne « je trouve que j'ai pris du poids... », « je me sens trop... en ce moment ». En effet le conflit naît ici d'un ressenti que Marie n'admet pas et qu'elle va reprocher à Pierre ( de manière inconsciente).

---

**Scénario 17 : Religion/ politique**



De nouvelles élections se présentent.

Pierre et Marie sont en train de regarder un débat politique. Ils sont en désaccord sur leur préférence et pas pour les mêmes raisons. Un mot qui fuse.

- Pierre: oui mais de toute façon tu es un anarchiste
- Marie: mais, tu commences à avoir des idées racistes.

Ils sont aux extrêmes . C'est le début du conflit.

#### **Question**

- Comment t'y prends tu pour respecter les valeurs de Marie sans que l'un d'entre vous n'a tort ou raison ( si tu es à la place de Pierre) ?
- Comment t'y prends tu pour respecter les valeurs de Pierre sans que l'un d'entre vous n'a tort ou raison ( si tu es à la place de Marie) ?

#### **Exemple de solution Scénario 17**

Dans ce cas, les valeurs humaines et politiques de chacun sont bousculées. Les valeurs sont en permanence en mouvement. Elles changent en fonction de l'entourage personnel, professionnel, familial, ou des normes sociales, des chocs psychologiques, etc... les valeurs qui

étaient au début du couple on peut être bougé sans s'en apercevoir, et dans le cas d'une « non communication » le/la conjoint(e) ne le saura pas non plus.

Il s'agit pour chacun, dans ce domaine du conflit lié à la politique, d'exprimer son point de vue en gardant en tête que l'émotion qui y est liée, ou la valeur, appartient à l'autre. Trouver qui a raison et/ou qui a tort n'est donc pas la démarche, il s'agit de compréhension.

### **Action:**

**Étape 1:** Prendre le temps de respirer profondément, afin d'atténuer les phénomènes désagréables ( rythme cardiaque rapide, mâchoire serrée, chaleur du corps trop importante...)

- **Étape 2:** Prendre le temps pour chacun d'écouter l'autre sur ses points de vues et quelles valeurs il y attache. Pourquoi il en est arrivé à penser cela. Laisser de la place aux silences (=écoute active)
- **Étape 3:** Reformuler avec les mots employés par l'autre, afin de venir valider la compréhension de ce qui a été exprimé.
- **Étape 4:** Partager son propre point de vue avec neutralité et bienveillance. C'est à dire, non pas en opposition à l'opinion de l'autre, mais comme vous appartenant.
- **Étape 5:** Peut être à la fin, trouver un candidat qui pourrait être commun aux valeurs communes du couple, sans pour autant en oublier la volonté de vote de base, mais dans un souci de compréhension de ce qui rapproche le couple.



### **Conclusions à ses mises en situation**

Tous ces scénarios ont un jour été vécus et plus ou moins bien gérés sur le coup. Il m'a fallu du recul, de la méditation, de la Sophrologie, pour pouvoir faire comme une « mise jour » dans ce que pouvait être aujourd'hui mon approche de la relation de couple. Après avoir vécu 7 ans sous l'emprise d'un pervers narcissique, il m'a fallu réapprendre ce que pouvait être la bienveillance dans un couple, la communication, la sérénité. Il m'a fallu me tromper dans mes approches, comprendre quels étaient mes besoins, mes valeurs, apprendre à gérer mes émotions, les phénomènes physique et psychique qui en résultent.

Les solutions proposées sont vérifiées à ce jour par mon propre témoignage ou le témoignage de personnes que j'accompagne. En effet, j'accompagne à ce jour de jeunes couples, parfois encore adolescents. Ces derniers mettent en lumière les difficultés qui sont les leurs de comprendre ce qu'est être en couple de façon serein et bienveillant. Pour beaucoup d'entre eux, ils expriment n'avoir comme exemple que le couple de leurs propres parents, et expriment ne pas vouloir reproduire les mêmes erreurs.

Dès lors, il m'a paru nécessaire d'intégrer mon expérience, mes connaissances, mes observations, dans ce processus de communication bienveillante en générale, et ici, pour les couples en particulier. Il est important d'indiquer que ce processus a pour but de devenir comme un réflexe, une habitude, presque une philosophie. Être autonome dans la communication bienveillante veut également que l'on s'implique, qu'on répète encore et encore ces étapes, jusqu'à ce qu'elles s'ancrent dans notre fonctionnement de couple. En tant que sophrologue de formation, et même en tant qu'accompagnateur éducatif, je ne vous dirai pas si ce que vous faites est bien ou pas. Il s'agit de votre expérience. Je n'ai pas à juger. Vous êtes seul à pouvoir juger si ce que vous vivez vous convient ou pas, seul à pouvoir ré-ajuster en utilisant ces techniques, seul à comprendre ce qui est bon pour vous. Je serais là si nécessaire pour vous accompagner dans ce processus. Au final, si comme moi, vous vous retrouvez dans

une relation de couple avec le juste équilibre, alors c'est que vous aurez suivi la voix de la communication bienveillante. Et n'oubliez pas une chose importante, VOUS ÊTES MAÎTRE DE VOTRE BIEN ÊTRE.

**NB: FICHE D'IMPLÉMENTATION EN ANNEXE**

Une fiche d'implémentation vous est fournie en même temps que ce document.

Elle contient des missions bien articulées pour vous aider, de façon autonome, à intégrer les astuces l'une après l'autre, dans un quotidien déjà bien chargé.

Si en plus, si vous souhaitez aller plus loin, être suivi sur un point donné, vous pouvez nous contacter pour un accompagnement. D'ici là Prenez soin de vous et de votre couple.

**Contacts:** [aubin.heudou@grillagemind.com](mailto:aubin.heudou@grillagemind.com); Tel 0695073347 ; <https://fr.grillagemind.com/>

GRILLAMIND