

Développer une communication bienveillante dans le couple

De la dispute à l'harmonie : Guide pratique et exercices de sophrologie pour retrouver la paix et la sérénité.

Basé sur les travaux de Claire Dorseuil
(Sophrologue) & Grillagemind.



L'État des Lieux : Vos échanges ressemblent-ils à cela ?

Un diagnostic de votre communication

Le Jugement

Vos échanges sont-ils en permanence dans la critique ?



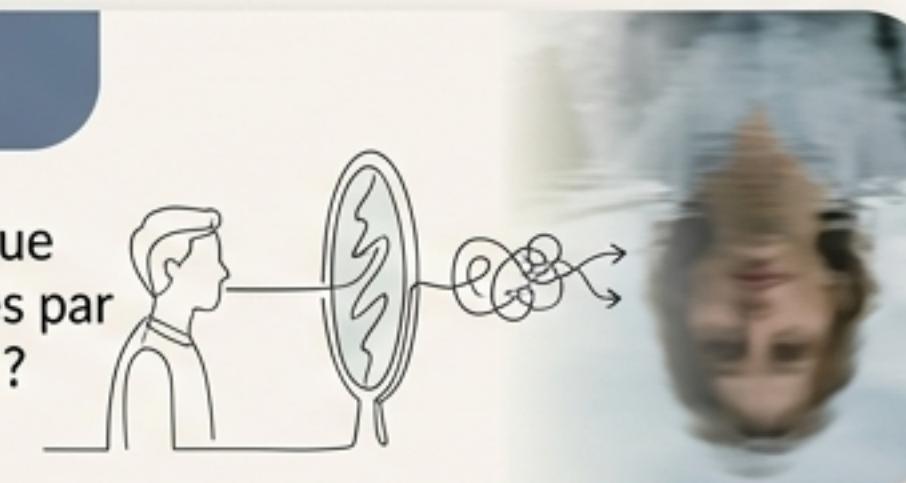
L'Interruption

Votre partenaire vous coupe-t-il souvent la parole sans vous laisser finir ?



L'Interprétation

Avez-vous l'impression que vos propos sont déformés par les projections de l'autre ?



Le Mur

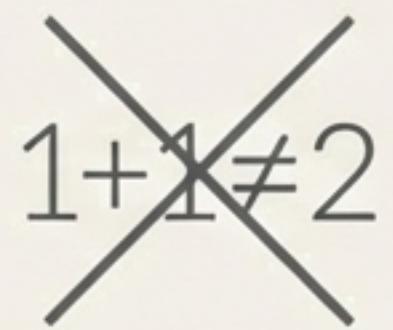
Avez-vous la sensation de parler à un mur sans volonté de remise en question ?



Les disputes consomment une énergie immense. L'objectif n'est pas de ne plus se disputer, mais de mieux gérer les altercations pour gagner en confiance et en sérénité.

*“C'est un sujet tabou dont on ne veut pas souvent discuter...
Et si l'on jouait sur la prévention en amont ?”*

Les Piliers Fondamentaux : Déconstruire les mythes



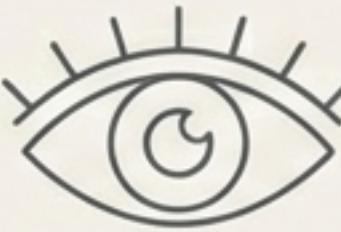
L'Amour n'est pas Mathématique

$1 + 1 \neq 2$. L'autre vous aime à sa façon, pas nécessairement avec le même degré ou la même expression que vous attendez.



La Fin de la Domination

Il n'y a pas de 'pouvoir' dans un couple, seulement de la confiance. L'idée qu'une seule personne doit décider empêche l'objectivité.



Transparence Totale

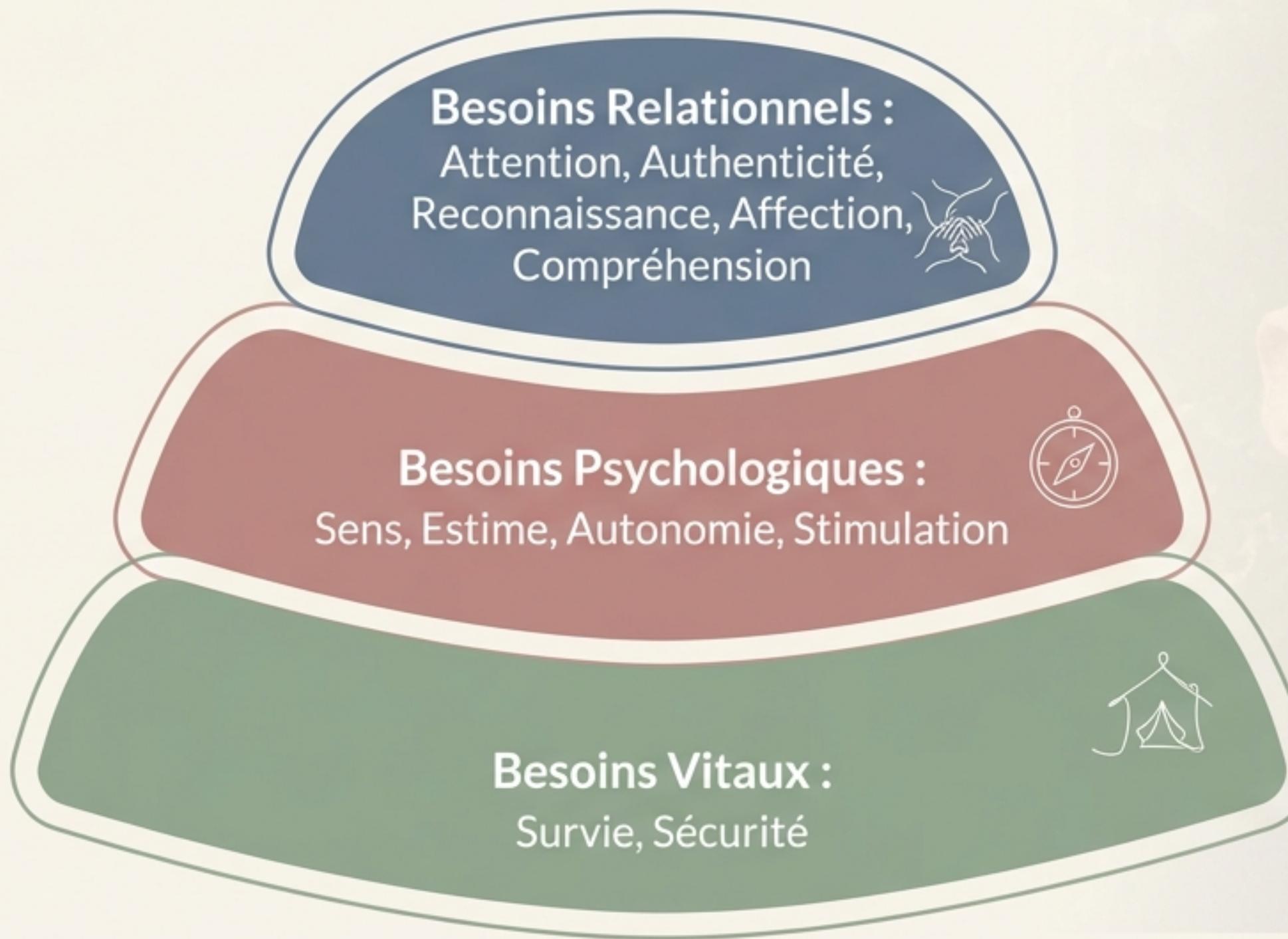
Le mensonge et les secrets créent un 'labyrinthe sans issue' énergivore. L'honnêteté est non-négociable.



Renouvellement

Sans réinvention, le couple devient une colocation. Il faut créer activement de nouveaux moments.

“La Carte des Besoins : Ce qui se cache derrière le reproche”



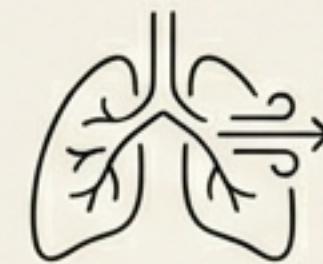
Concept

Le conflit naît souvent quand ces besoins ne sont pas nourris ou entrent en collision.

L'autre n'est pas moi. Vos besoins ne sont pas nécessairement partagés par votre partenaire.

La Boîte à Outils (Solo) : Se préparer avant de parler

Techniques de sophrologie pour gérer l'émotionnel.



1. La Respiration Consciente

Se concentrer sur le trajet de l'air. Inspirer et expirer sur 3 ou 4 temps pour diminuer le stress physique.



2. La Visualisation

S'allonger, visualiser le lieu et les détails de la conversation souhaitée. Dédramatiser le moment par anticipation positive.



3. L'Ancrage des Besoins

Définir ses besoins sur papier, puis les ancrer dans son conscient par la respiration.

Je suis bien présent(e) ici et maintenant, et je vais accueillir chaque moment sans me juger ni juger l'autre.



La Boîte à Outils (Duo) : Recréer le lien sans paroles

1. Le Regard Silencieux



1. Le Regard Silencieux

Se regarder quelques minutes en silence avec bienveillance.

Échanger ensuite sur les émotions ressenties.

2. Le Miroir Respiratoire



2. Le Miroir Respiratoire

Se regarder une minute en observant la respiration de l'autre, puis tenter de l'imiter.

But : Prendre conscience que "l'autre n'est pas nous".

3. L'Échange des Papiers

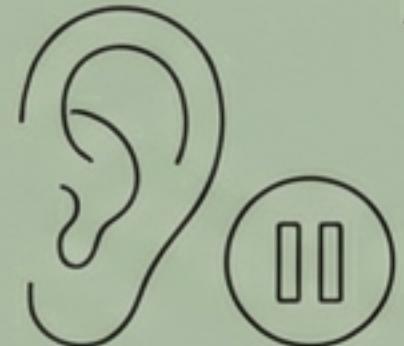


3. L'Échange des Papiers

Noter ce que vous pensez être les besoins de l'autre (Amitié, Sexualité, Désaccord) et les vôtres. Échanger les papiers et discuter.

L'écoute et la présence silencieuse sont les fondations d'une connexion authentique.

Les Règles d'Or de la Communication Verbale



L'Écoute Active et le Silence

Se taire.
Écouter la phrase jusqu'au bout.
Laisser un temps de silence
avant de répondre.



La Reformulation

Utiliser les mots exacts de l'interlocuteur : "Si je comprends bien...", "Si j'entends bien...".
Valider avant d'argumenter.



Le Message "Je"

Ne pas accuser ("Tu as tort").
Utiliser : "De mon côté, j'ai le sentiment de...", "Pour moi, c'est important de...".



L'Alternative

Utiliser "Peut-être que..." pour ouvrir la discussion.
Chercher le compromis : "Quel juste milieu pouvons-nous trouver ?".



Silence

Scénarios Pratiques : Le Quotidien et la Logistique



Situations Types

Retards, Rangement, Courses, Vaisselle.

Le Problème de Fond : l'Implicite

Nous agissons selon des normes héritées de nos parents.
Ces normes non-dites créent des attentes déçues.

La Solution : Rendre l'Implicite Explicite

- 1. Lister ce qui énerve (tâches ménagères, horaires).
- 2. Partager l'origine de son habitude ("Chez mes parents...").
- 3. Co-créer une nouvelle règle pour VOTRE couple.

L'harmonie quotidienne se construit en explicitant nos attentes et en créant nos propres règles.

Scénarios Pratiques : La Vie Sociale et l'Extérieur

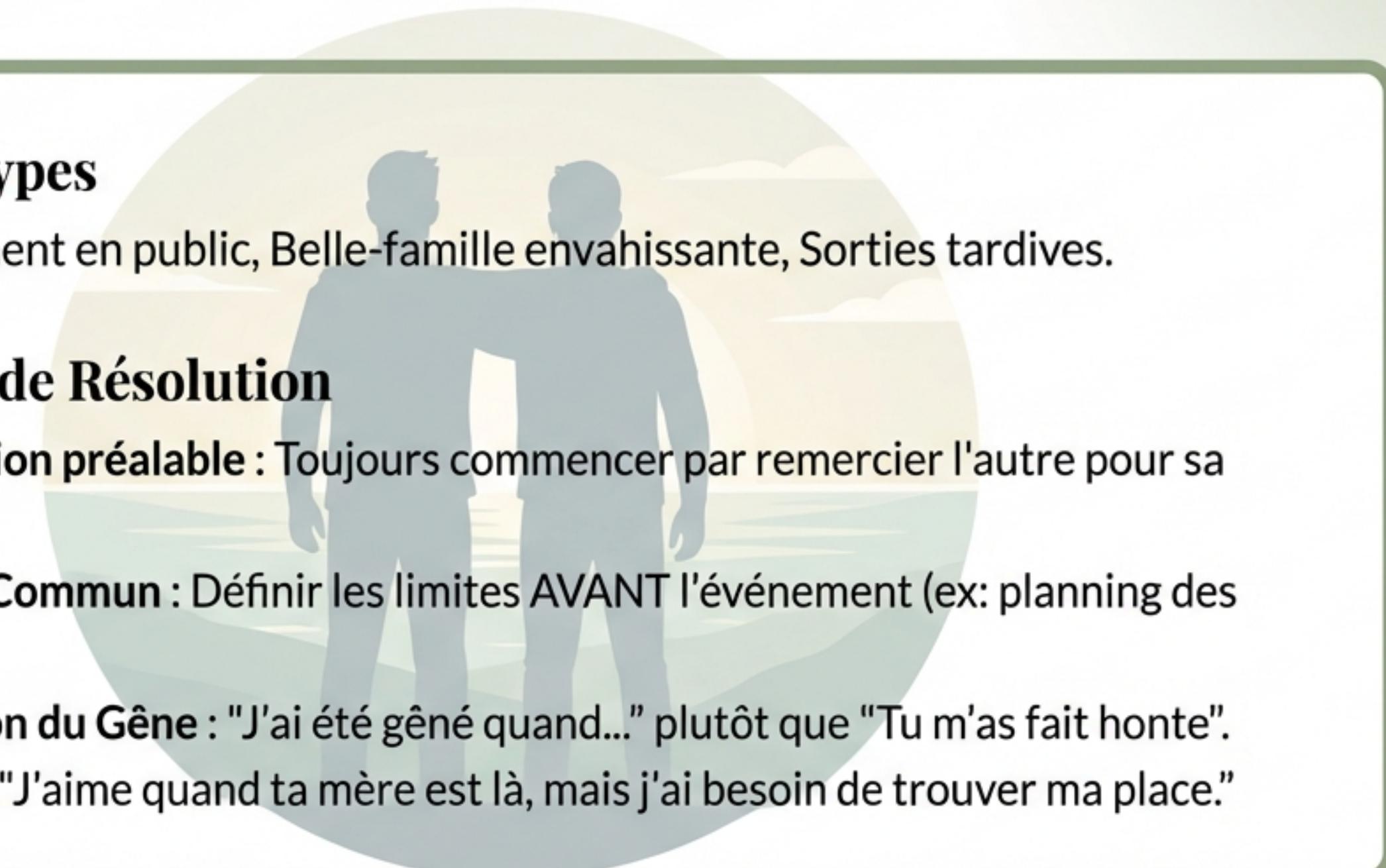


Situations Types

- Comportement en public, Belle-famille envahissante, Sorties tardives.

La Stratégie de Résolution

- ❤️ **Valorisation préalable** : Toujours commencer par remercier l'autre pour sa présence.
- 🤝 **Le Front Commun** : Définir les limites AVANT l'événement (ex: planning des visites).
- 💬 **Expression du Gêne** : "J'ai été gêné quand..." plutôt que "Tu m'as fait honte".
- 🎁 **Exemple** : "J'aime quand ta mère est là, mais j'ai besoin de trouver ma place."



Silence

Scénarios Pratiques : Valeurs et Visions du Monde

Situations Types

Politique, Religion, Argent, Projets.

L'Exercice Clé : Le 6 et le 9



Personne n'a tort. C'est une question de point de vue.

Application Concrète

- Ne cherchez pas à avoir raison. Cherchez à comprendre l'histoire et les peurs de l'autre.
- Validez par la reformulation : "Si je comprends bien, pour toi...".

Scénarios Pratiques : Intimité, Corps et Désir

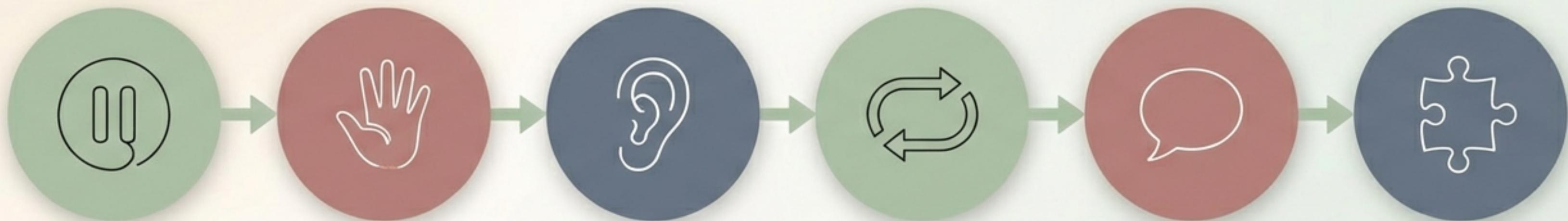


Situations Types : Libido, Pornographie, Prise de poids, Besoin d'affection.

Approche : Humour et Amour

-  **Dédramatiser** : Utiliser l'humour bienveillant pour casser la gêne.
-  **Bannir le Jugement** : Ne jamais attaquer la performance ou le physique.
-  **Revalorisation** : Dire 'Je te trouve beau/belle'. Valider l'attraction.
-  **Exprimer le Besoin** : 'J'aimerais qu'on...' plutôt que 'Tu ne fais jamais...!'.

La Méthode Universelle de Résolution



1. Stop & Respire

Accueillir
l'émotion.

2. Invitation

"Est-ce que je
peux te partager
mes besoins ?"

3. Écoute Active

Silence et
attention.

4. Reformulation

"Si je comprends
bien..."

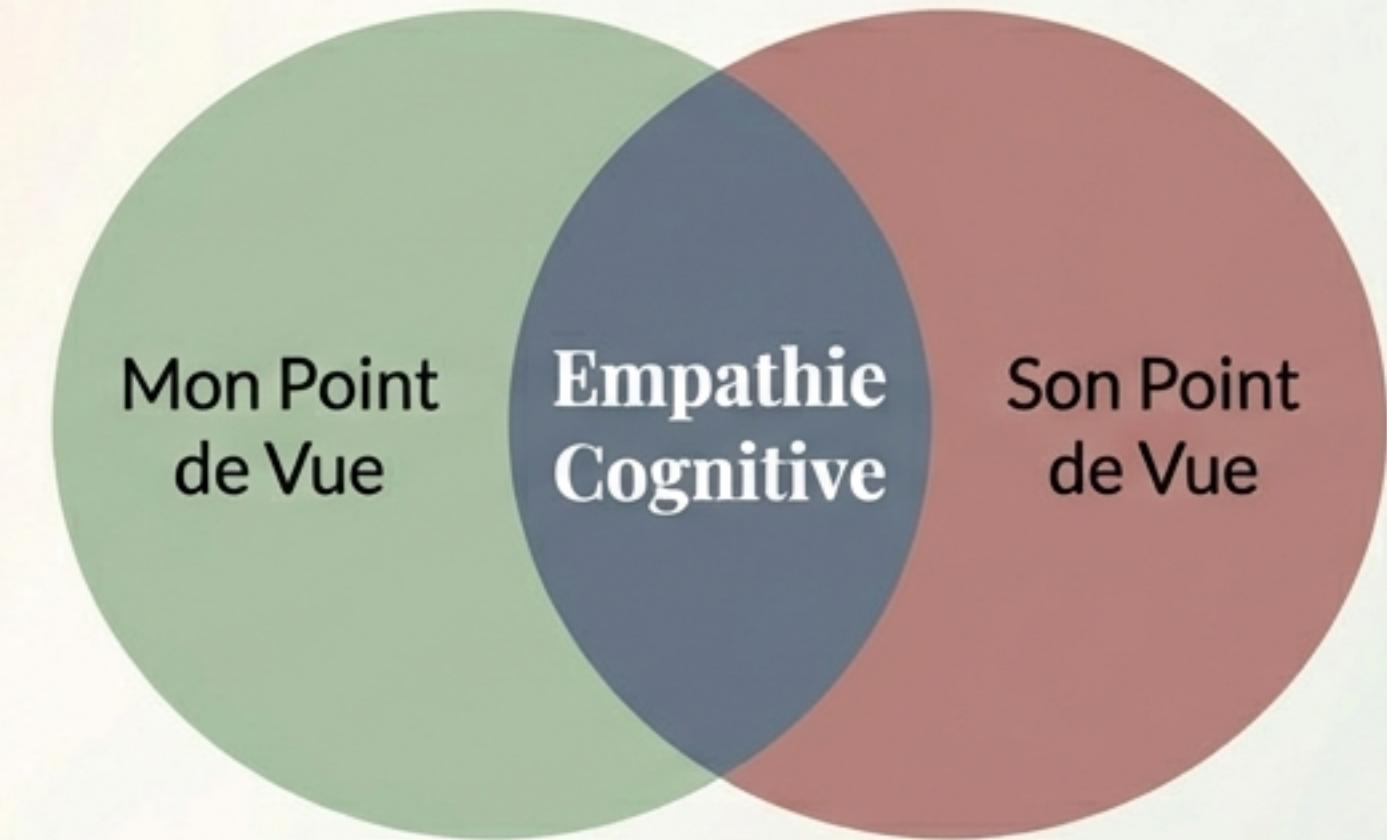
5. Expression

"De mon côté,
j'ai besoin de..."

6. Co-création

Trouver le
compromis
ensemble.

Le Concept Clé : ‘Aller Vers’



Se décenter de soi pour visiter le monde de l'autre. Comprendre l'origine des normes familiales du partenaire pour ne plus les juger.

“Ce n'est pas une question de raison ou de tort,
tout est question de communication.”

Vous êtes maître de votre bien-être

-  La communication bienveillante est un entraînement. Il faut répéter ces étapes jusqu'à ce qu'elles deviennent un réflexe.
-  Ne restez pas dans la position de victime. Ré-ajustez en utilisant ces techniques.
-  Si un équilibre juste est trouvé, c'est que vous avez suivi la voie de la bienveillance.

C'est un chemin vers la paix, l'harmonie et la sérénité.

Contacts & Ressources



Claire Dorseuil : Sophrologue et Éducatrice

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

Email : aubin.heudou@grillagemind.com

Tel : 06 95 07 33 47

Site Web : <https://fr.grillagemind.com/>