

Par Nancy Beauchesne

Les 9 règles méconnues et sous-estimée de la communication en couple

(tout ce que tu aurais
voulu savoir au premier
jour de ta relation)



Chères femmes et chers hommes, voici un Ebook pour vous aider à mieux communiquer et vous exprimer dans votre couple.

Il existe tellement d'autres règles, aussi importantes les unes que les autres pour y parvenir! Celles que j'ai choisies pour vous sont aussi bonne pour l'un comme pour l'autre, malgré que certains comportements sont davantage plus constaté chez l'homme ou chez la femme.

Le but étant d'apprendre à connaître ces 9 règles afin d'avoir une meilleure communication de couple et de permettre de créer un lien commun afin d'avoir la chance de rendre vos discussions plus constructives, de qualité et d'obtenir un meilleur résultat pour atteindre vos objectifs de vie.

Il est maintenant temps de prendre le taureau par les cornes et de vous aider avec ces quelques conseils parmi tant d'autres.

Quand nous les connaissons depuis le premier jour de notre relation, ça aide déjà la base pour se construire sans être un château de cartes qui pourrait tomber à la moindre frustration. 😊

Table des matières

Juliette

	Page
Être dans un environnement optimal	4
Garder son calme	4
Parler au bon moment	4
Soit précise et concise	5
Dire « veux-tu » à la place de « peux-tu »	5
Écouter sans reproches et sans jugements	6
Cesser de vouloir le changer	6
Tu réagis ou tu fuis, demande-toi de quoi as-tu peur?	7
Re-questionner en cas de doute	7

Roméo

Être dans un environnement optimal	4
Garder son calme	4
Parler au bon moment	4
Éviter le jugement des sentiments féminins	5
Accueillir sa sensibilité	5
S'excuser par respect	6
Accepter la perception de l'autre	6
Tu réagis ou tu fuis, demande-toi de quoi as-tu peur?	7
Re-questionner en cas de doute	7

Les 9 règles

Juliette et Roméo

1

Être dans un environnement optimal :

Quand on veut discuter, être dans un environnement calme est une des bases les plus importantes. Être focus avec l'autre afin d'éviter les diversions et distractions (bruits extérieurs, animaux, télévision, cellulaire, musiques fortes, enfants autour, etc). La confidentialité dans certaines situations est importante.

On veut créer un lien pour être entendu, vu et écouté des deux côtés!

2

Garder son calme :

Lorsque nous sommes plus calme, nous sommes plus dans l'état d'écoute, d'accueil et de bienveillance à l'autre. On veut créer un lien!

Truc :

- Prendre de grandes, profondes et lentes respirations, les yeux fermés. INSPirer 4 secondes. EXPirer 5-6 secondes
- Faire une activité ou action avant de discuter qui vous amène dans la paix et la connexion.

Exemples pour Juliette :

- Faire du jardinage, écouter de la musique, écrire, prendre une marche, prendre un bain, jogger, etc.

Exemples pour Roméo :

- Écouter de la musique, prendre une marche, s'entraîner, aller dans son garage, écouter le football, etc.

Juliette

3

Parler au bon moment :

Beaucoup de femmes sont portées à vouloir être entendues et écoutées là, maintenant! Si l'autre fait autre chose, il n'est pas disponible de tête, de cœur et de corps avec nous.

Il ne faut pas le prendre personnellement s'il ne vous écoute pas à 100%. Il n'est tout simplement pas disponible!

N'arrivez pas par surprise!

Trucs :

- Planifiez la discussion à un moment approprié pour discuter avec lui.
- Dans votre demande, proposer : le jour, l'heure, la durée. Lui dire le sujet et lui demander si ça convient. Si non, prévoyez ensemble le moment.

Roméo

Accorde-lui une attention exclusive :

Il est important lors d'une discussion, de savoir que l'autre est à notre écoute afin de diminuer le risque de frustration. C'est un respect mutuel!

Vous avez déjà choisi un moment pour discuter. Maintenant il est temps d'entendre et écouter l'autre.

Aucune discussion ne porte ses fruits en n'étant pas attentif avec sa tête, son cœur et son corps.

Trucs :

- Être dans le moment présent.
- Placez-vous devant l'autre (assis ou debout) pour que l'autre ressente votre présence et votre engagement. Regardez-la et écoutez-la.
- Ne pas regarder sa montre et son cellulaire.

4

Juliette

Soit précise et concise :

Quand on passe par Rome pour aller à Paris, il y a beaucoup plus de risques de conflits, de confusion et de perdre le fil de la conversation.

Qu'avez-vous à dire et/ou à demander?

Soyez précise! L'homme n'aime pas le flou.

Ils ne lisent pas entre les lignes et ils ne sont pas des devins ;). Les femmes non plus d'ailleurs.

Trucs :

- Sur un ton doux et accueillant, vous parlez de ce qui vous préoccupe.
- S'il est difficile de le faire de manière orale en premier, faites-le de manière écrite. Il va lire la lettre et revenir avec une conversation ou bien écrire et ensuite lire la lettre devant lui.

Roméo

Éviter le jugement des sentiments féminins :

On a tous notre propre histoire et nos expériences de vie, donc différent les unes des autres.

Être vu, entendu et non jugé, font partie du lien d'attachement sain pour établir de meilleures relations.

Apprenez à apprécier ce qu'elle est, à la place de voir ses défauts va permettre de vivre moins de frustrations et plus d'ouverture.

Trucs :

- Avant de critiquer, juger ou dire des commentaires négatifs, demandez-vous : est-ce vrai ce que je pense? Est-ce utile de le dire?
- Voir ce qu'elle veut dire par son message ou/et ce qu'elle ressent. Ça peut expliquer ce qu'elle vit.

5

Dire « veux-tu » à la place de « peux-tu » :

Lorsque l'on utilise le verbe pouvoir, l'autre peut ressentir qu'il est obligé de faire ce qu'on voudrait, que c'est une exigence ou que c'est une critique. Plusieurs vont même faire le contraire de ce que vous voulez (inconsciemment).

Lorsqu'on utilise le verbe vouloir, l'homme peut ressentir qu'il n'est pas obligé de faire ce qu'on aimerait et que c'est lui qui choisit et décide.

Sachez qu'il aime que sa femme soit satisfaite et qu'il a envie de l'aider.

Dit-on : Peux-tu m'épouser ou Veux-tu m'épouser? ;)

Truc :

- « Chéri, j'ai besoin de..., veux-tu ... svp? »
« Minou, veux-tu venir avec moi à...? »
« Pitou, j'aimerais bien ceci...! »

Accueillir sa sensibilité :

La femme paraît beaucoup plus sensible et vulnérable.

Pour beaucoup d'hommes ça les irrite. Ils se disent : « S'en faire pour des choses pas vraiment importantes, anodine, peu de valeur, etc, ne donne rien de pleurer ».

Les hommes le sont aussi! C'est qu'ils ne le démontrent pas et/ou ne veulent pas, pour diverses raisons et aussi, ils sont souvent coupés de leurs ressentis. Mais ils le démontrent autrement.

La vulnérabilité est un des ressentis importants dans un couple. Elle aide à construire une relation qui est vraie et authentique.

Ce n'est pas du tout une faiblesse!

Trucs :

- Comprendre que derrière chaque moment et réaction de sensibilité, il y a une raison. Une expérience passée se cache derrière.
- Faire un câlin pour la faire changer d'état d'insécurité à sécurité. Pas obligé de parler.

6

Juliette

Écouter sans reproches et sans jugements :

C'est normal d'avoir des frustrations. Par contre, reprocher ne fait qu'éloigner l'autre et se sentira sur la défensive.

La discussion restera fermée et la porte de sa grotte sera difficile à rouvrir par la suite.

Trucs :

- Se demander : Est-ce utile de reprocher ?
- En plus : Quel est mon besoin non comblé derrière ce reproche ?
- Quel est le besoin insatisfait derrière le comportement de l'autre ?
- Refaire une demande de ce qu'on veut à la place de critiquer (Voir règle 2 Juliette)

Déjà, beaucoup d'hommes parlent peu, donc quand ils arrivent à dire quelque chose, écouter en silence, sans interrompre la parole.

Écouter ne veut pas dire refouler ses idées, ses croyances et ses opinions.

Roméo

S'excuser par respect :

Admettre un tort peut être assez difficile. On dit souvent que l'orgueil de l'homme est touché et qu'il ne l'accepte pas.

Ce n'est pas ici une question d'avoir raison ou tort.

Une confiance s'établit en sachant que l'autre reconnaît qu'il a agit (comportements, paroles) inadéquatement et que l'on peut travailler ensemble pour évoluer et régler des conflits.

C'est gagnant-gagnant.

Trucs :

- Prendre du recul et analyser la situation.
- Reconnaître s'il y a eu un manque de respect dans les comportements, les mots, etc, avec humilité.
- Comprendre qu'en général, il n'y a rien de dangereux en réalité, à baisser sa garde et sa défense.

7

Cesser de vouloir le changer :

On ne peut pas changer une personne mais accepter ce que l'autre est.

Eh ouiii!!!

On peut discuter de ce qu'on aime ou pas. Voir ce qu'on peut faire pour améliorer une situation.

Mais impossible de changer l'autre!

Nos expériences personnelles et professionnelles, nos émotions, croyances et comportements sont propres à nos états vécus.

Donc, il ne sera jamais comme vous!

Trucs :

- Le comprendre dans ce qu'il est
- Voir les points forts et faire une équipe ensemble. Il est bon dans quelque chose, utilisez cette force dans telle situation et remerciez-le.

Accepter la perception de l'autre :

Le corps, les hormones, les expériences passées personnelles et professionnelles, etc. sont différents.

Écoutez la version de l'autre ne veut pas dire que la nôtre n'est pas bonne.

Ceci peut amener des idées que vous n'aviez pas pensé.

Analogie : Une tasse a deux côtés différents. Un voit quelque chose que l'autre ne voit pas, ça ne veut pas dire que l'autre n'a pas raison.

Trucs :

- Comprendre qu'on a tous notre propre histoire, vécu et expériences de vie et de ce qu'on perçoit.
- Être curieux, ouvert d'esprit et poser des questions.

8

Tu réagis ou tu fuis, demande-toi de quoi as-tu peur?

Comment je réagis à une situation : Je crie? Je vais m'isoler? Je vais mentir? Je veux me battre?
Pour s'aider, ça demande d'aller plus profondément en soi.

Il y a un ressenti d'insécurité (et la plupart du temps inconscient) qui a été vécu dans votre histoire de vie et qui s'est mémorisé dans votre corps. Celui-ci n'agit que par protection en ayant un tel comportement.

Donc ça prend plus que de se dire : N'agit plus comme cela!

Trucs :

- De quoi ai-je vraiment peur en ce moment?
- De quoi cette peur me protège?
- Est-ce que cette peur appartient à l'autre ou à moi? Ex: peur de ne pas être aimé, d'être rejeté, abandonné, etc.

9

Re-questionner en cas de doute :

Si on n'est pas sûr, on est insatisfait ou on ne comprend pas ce que l'autre nous dit, il est important de clarifier et ne pas repartir dans du flou et des questions non répondues.

S'il le faut, reprenez rendez-vous et reprenez la discussion pour clarifier.

Trucs :

- Évitez la confusion et dites : ce que j'ai compris est ceci. Est-ce c'est cela que tu voulais me dire et que je comprene?
- Demandez : Qu'est-ce que tu veux dire par ceci?

Entre ce qu'on dit et ne dit pas, pense et ne pense pas, ce qu'on fait et ne fait pas, il y a tellement de réponses et d'options.

Alors questionnez!

La prochaine étape

Pour les couples qui souhaitent accueillir une ambiance constructive au cœur de leurs échanges, je vous invite à découvrir le DÉFI - en 5 jours top chrono - Les 3E d'un couple heureux **Exprimer. Écouter. Évoluer.**, qui te permettra de :

- Comprendre et reconnaître les déclencheurs et nos réactions dans une discussion
- Préparer le terrain pour la discussion
- Faire la discussion
- Avoir le plan de secours si la discussion tourne mal
- Évoluer au-delà des 5 jours

Débutez maintenant ce chemin vers la communication de couple, en visitant sans tarder le www.defiles3E.com



Qui est Nancy?

Mon nom est Nancy Beauchesne, je suis coach en communication relationnelle.

Pour devenir la femme, la maman, la coach, l'entrepreneure, l'amie et la partenaire de vie que je suis aujourd'hui, je suis passé par des expériences de vie heureuses et... assez douloureuses.

Ayant vécu dans une famille dysfonctionnelle (que je ne voulais pas reproduire) et des relations toxiques, en passant par les dépendances et la co-dépendance, tout ceci furent mes terrains exploratoires et d'expériences pour m'amener à des compréhensions et aider les gens avec des méthodes efficaces.

Voici 3 choses que j'ai compris :

1. L'outil le plus important pour réussir à être un couple heureux, c'est la bonne communication.
2. Nous avons nos propres expériences de vie et nous sommes différents physiquement, hormonalement, psychologiquement. Nous devons accepter ces différences dans nos interactions.
3. Pour être bien à deux, il faut d'abord être bien avec soi.