



# COUPLE

## Choisir ensemble

Choisir à deux est l'occasion d'échanger, de passer un moment à partager et cheminer ensemble. Voici quelques étapes importantes pour en profiter.

### »»»» Faire le point

Bien cerner le problème en discutant, en faire le tour pour bien le définir. Que chacun exprime son point de vue, ce qu'il ressent, ses raisons. Pensez à ce qui facilite la communication: bien exprimer et bien écouter l'autre, se mettre à sa place, chercher à comprendre. Cette libre expression avec une qualité d'écoute et de compréhension permettra déjà d'apaiser la tension dans le couple.

### »»»» Lister les "pour" et les "contre"

Prenez un bloc de post-it. Puis notez sur chacun d'eux un "pour" ou un "contre". Mettez les uns à droite, les autres à gauche. Soyez à l'écoute de votre compagnon(ne). Son regard est différent et représente une richesse pour affiner votre choix final. L'intelligence collective c'est aussi à deux.

### »»»» Choisir une solution

Dans la plupart des cas la solution sera un compromis, et il ne sera pas parfait. Essayez d'accepter le plus possible cette idée. Le compromis a l'avantage de respecter le point de vue de chacun et d'apaiser ainsi la tension dans le couple.

### »»»» Qui fait quoi

Décidez ensuite de qui va faire quoi. Là encore échangez pour prendre en compte la sensibilité de chacun. L'un, par exemple, sera plus administratif, l'autre plus pratique. Prenez en compte les différences comme des forces.

### »»»» Evaluer

Pensez à évaluer votre choix par la suite et à affiner, modifier, rediscuter, si c'est utile.