



# COUPLE

## + de communication dans le couple

Même si la communication dans le couple est souvent instinctive, les difficultés pour échanger peuvent s'améliorer intentionnellement.

Voici plusieurs pratiques à appliquer pour améliorer votre communication dans le couple.

### ➤➤➤ Mieux exprimer

-Parlez en votre nom. Ne vous exprimez pas au nom de votre conjoint(e). Vous risquez en effet de passer à côté de la pensée de votre partenaire. Vous le(la) braquerez en lui collant des idées qu'il(elle) n'a pas.

-Exprimez vos émotions, vos pensées, le plus précisément possible. L'autre n'est pas sensé connaître ce qui se passe dans votre tête. Vous devez le lui expliquer.

-Évitez les généralisations comme "toujours" ou "jamais". Ce sont des croyances personnelles, votre point de vue. Il y a toujours des cas contraires voir des exceptions. Les généralisations enferment l'autre dans votre avis et provoquent fatalement des tensions.

-Si vous devez exprimer beaucoup de sentiments négatifs, pensez à y insérer des positifs. Vous aiderez à mieux accepter ce que vous exprimez. Dans le cas contraire vous risquez de ne pas être entendu.

-Exprimer un sentiment à la fois. Ne faites pas trop long. Notre écoute est flottante. Vous aiderez ainsi votre conjoint(e) à bien vous entendre.

-Pensez au "Tact and Timing": faites tous vos efforts pour être diplomate et choisissez un moment optimum pour parler à votre compagnon(e).

### ➤➤➤ Mieux écouter

-Regardez votre compagnon(e). Tournez vous vers lui(elle). Montrez votre attention en vous éloignant de toute distraction. Bannissez le téléphone dans ces moments!

-Faites l'effort de vous mettre à la place de votre partenaire. Cherchez à comprendre son point de vue.

-Surtout ne cherchez pas des réponses pendant que l'autre parle. Écoutez juste en vous concentrant sur ce qu'il(elle) veut vous exprimer.

-Posez des questions pour approfondir. Utilisez le plus souvent possible des questions ouvertes qui ne demandent pas des réponses par "oui" ou "non".

-Résumez ce qu'a dit l'autre pour vérifier que vous avez bien écouté. Vous lui montrerez aussi votre volonté de bien le(la) comprendre.