

# OUTILS POUR VENIR AU SECOURS DU COUPLE

*Habiletés de communication pour  
recréer et maintenir l'unité*

Robin Ticic et Bruce Ecker

Illustré par Leonie Schwettmann

Traduit par Sophie Côté

Première publication 2019  
par le Coherence Psychology Institute, LLC  
Traduit par Sophie Côté

<https://www.coherencetherapy.org/>  
<https://www.coherenceinaction.com/>

Contact courriel : [coupleshandbook@coherenceinstitute.org](mailto:coupleshandbook@coherenceinstitute.org)

© 2019 Robin Ticic & Bruce Ecker. Tous droits réservés.

Ce livret est un guide adressé aux couples et n'a pas été écrit pour remplacer l'aide thérapeutique ou médicale. Toutes les recommandations qui y figurent sont basées sur de l'information qui apparaît juste au meilleur des connaissances des auteurs. Les auteurs ne donnent aucune garantie, et se déchargent de toute responsabilité, directe ou indirecte, en lien avec l'usage de cette information.

ISBN : 978-3-9821098-1-7 (pdf)

# Table des matières

INTRODUCTION:

LE BESOIN DE DÉVELOPPER DES HABILITÉS POUR LE COUPLE

HABILITÉ 1. ÉCOUTER

HABILITÉ 2. ÉCOUTER ET RECONNAÎTRE

HABILITÉ 3. ÉCOUTER ET FAIRE UN REFLET

HABILITÉ 4. FAIRE PREUVE D'EMPATHIE

HABILITÉ 5. INTERROMPRE SI NÉCESSAIRE, AVEC RESPECT

HABILITÉ 6. ÉVITER DE DIRE « OUI, MAIS »

HABILITÉ 7. DEMANDER DES CLARIFICATIONS AU BESOIN

HABILITÉ 8. N'ESSAYEZ PAS DE RÉGLER LES PROBLÈMES DE VOTRE  
PARTENAIRE

HABILITÉ 9. DONNER OU DEMANDER DES EXCUSES

HABILITÉ 10. ÉVALUER VOS CAPACITÉS D'ÉCOUTE

HABILITÉ 11. NE TOLÉREZ PAS L'EXAGÉRATION — DEMANDEZ DE  
REFORMULER POUR QUE VOUS PUISSIEZ ENTENDRE LE  
MESSAGE

HABILITÉ 12. VEILLEZ AU MAINTIEN DE LA COMMUNICATION AVANT  
DE TERMINER.

CONCLUSION:

CULTIVEZ ACTIVEMENT LA PROXIMITÉ AFFECTIVE

DIAGRAMMES

## **INTRODUCTION**

### **LE BESOIN DE DÉVELOPPER DES HABILITÉS POUR LE COUPLE**

Il arrive si souvent, dans les relations de couple, que les partenaires aspirent tous deux à retrouver la convivialité satisfaisante qu'ils ont partagée autrefois. Le plaisir mutuel initial du couple a été éclipsé par des schémas problématiques d'interaction qui alimentent un mécontentement croissant.

Une cause très fréquente de blocage chez les couples est la différence des besoins et des attentes en matière de proximité émotionnelle. Cela s'apparente-t-il à votre dilemme ? Peut-être que l'un d'entre vous cherche un type de connexion qui n'arrive jamais... et l'autre pourrait ne pas comprendre ce qui manque ; ou l'un de vous fait tout son possible et estime que l'autre ne le voit pas ou ne le reconnaît pas. Les expériences de vie avec la proximité et l'intimité émotionnelle varient considérablement, à partir du tout début de la vie. Et bien qu'il n'y ait pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon d'être proche de quelqu'un, certaines compétences fondamentales peuvent aider les partenaires à s'aligner davantage pour donner, recevoir et encourager l'intimité émotionnelle.

Ce manuel d'instructions — court, mais puissant — est spécialement conçu pour les partenaires moins habitués à la proximité émotionnelle. En règle générale, les difficultés d'une relation résultent non pas de la responsabilité exclusive d'un partenaire, mais de la contribution des deux partenaires. Néanmoins, nous avons observé au cours de nombreuses années d'expérience professionnelle et personnelle que les partenaires qui se sentaient initialement mal à l'aise avec l'intimité émotionnelle peuvent utiliser les compétences simples décrites dans ce livre pour

découvrir l'importance et la valeur du côté émotionnel de la relation. Et ceux qui sont déjà familiers avec la proximité émotionnelle peuvent perfectionner leurs compétences.

Au fur et à mesure que vous vous familiariserez avec ces compétences spécifiques, vous trouverez peut-être des moyens de travailler sur ce projet seul, mais aussi en partenariat. Toute une cascade d'effets positifs pourrait en résulter et améliorer votre satisfaction dans votre relation de couple. Idéalement, les deux partenaires utiliseront ce manuel.

Dans ce manuel d'apprentissage, nous partageons avec vous les mesures immédiates les plus importantes que vous pouvez prendre pour perfectionner vos compétences de communication et d'écoute simples, mais souvent négligées, susceptibles de sauver une relation de couple de plus en plus difficile. L'absence de ces compétences de base met fin à une relation, c'est comme se noyer dans une petite mare — avec les actions justes, c'est si facile à éviter. Ils ne sont pas difficiles à mettre en pratique si vous les connaissez. Et nous prédisons que vous serez agréablement surpris par ce que vous découvrirez dans le monde enrichissant de la communication émotionnelle.

Est-ce que l'une des situations suivantes vous semble ou est familière ? Avez-vous entendu ces choses de votre partenaire ou les avez-vous dites à votre partenaire ? Voici les types de signaux de détresse généralement exprimés par un partenaire qui souhaite plus d'intimité émotionnelle et de connexion :

- Tu ne m'écoutes pas. Je te parle de mes *émotions*. Tu ne sembles même pas *t'apercevoir* que j'en ai.
- Tu ne me parles jamais de tes *propres* émotions, non plus, et ça me fait sentir déconnectée de toi, dans le noir par rapport à ce qui se passe en toi. Je me sens comme si tu réglais tes problèmes tout seul - ou que tu ignores complètement ce que tu vis.
- Quand nous sommes en désaccord, tu ne sais pas comment communiquer ou discuter de manière constructive.
- Dans notre sexualité, tu ne saisis pas mes signaux au sujet de ce qui fonctionne ou pas pour moi.
- Tu n'as pas l'air de comprendre que, pour que j'aie le moindre désir d'une intimité sexuelle avec toi, j'ai besoin de sentir que nous avons une bonne connexion émotionnelle. Pour moi, *c'est toute notre relation* qui sert de préliminaires. Mais tu sembles avoir besoin d'obtenir le contact physique en premier pour arriver à la partie émotionnelle. Alors nous restons perpétuellement dans un dilemme insoluble à ce sujet.
- Tu prends des décisions qui nous affectent tous les deux sans m'impliquer dans le processus décisionnel.
- Tu ne t'impliques pas assez dans la vie quotidienne de notre famille ; je ne sens pas que nous travaillons en équipe. Nous sommes ensemble, mais séparés ; je me sens seul(e) dans tout ça.

- Tu penses que tu connais toutes les réponses — et tu les donnes, même quand je ne te demande pas de réponse ni des conseils.

Le partenaire à qui ces plaintes sont adressées — et qui est peut-être moins habitué à une intimité et à des liens affectifs — est généralement dérouté par elles et pourrait répondre de l'une des manières suivantes. Est-ce que ce qui suit vous semble familier ?

- Je me sens responsable de te rendre heureux (se), mais je ne sais pas comment faire. Je ne vois pas comment je vais arriver à te comprendre un jour.
- Je ne me sens pas apprécié(e) ; je n'en fais jamais assez à tes yeux. Tu ne fais que me critiquer tout le temps — même si j'essaie tellement fort. Tu ne valorises pas tout ce que je fais *déjà*, tout ce que je règle et ce que je te donne.
- Tu ramènes de vieilles querelles dont nous avons déjà discuté encore et encore. Je me suis expliqué(e) et excusé(e), mais tu refuses de passer à autre chose.
- Tu ne me désires pas assez souvent, et tu ne comprends pas à quel point j'ai besoin de sexe — pas juste physiquement, mais aussi pour me sentir connecté(e) et désiré(e).
- Tu n'es plus romantique avec moi. Je suis confus(e) et déçu(e).
- Les choses sont devenues sérieuses et conflictuelles. Nous n'avons plus autant de plaisir qu'avant, et je ne comprends pas ce qui s'est passé et pourquoi tu es aussi insatisfait(e).
- Je me sens uni(e) avec toi simplement en étant tous les deux à la maison, mais ce n'est pas assez pour toi.

- Les enfants, tes parents et même nos animaux sont plus importants pour toi que moi.
- Tu me reproches de ne pas consacrer assez de temps pour échanger, mais comment pouvons-nous avoir une conversation quand les enfants demandent constamment notre attention... ou qu'il est tard, que je suis épuisé(e) et que je ne peux te donner ma pleine attention ?

Si l'un des dilemmes ci-dessus, peu importe lequel, s'est immiscé dans votre relation, alors ce manuel pratique est pour vous.

Ne vous fiez pas à la simplicité de ce petit livre, ce n'est qu'une apparence ! Ce livre est un concentré unique de connaissances puissantes sur le fonctionnement des liens affectifs et de la communication émotionnelle — des connaissances qui peuvent facilement être utilisées pour créer des ajustements enrichissants à mi-parcours dans votre relation de couple.

Lorsque serez prêt à commencer à essayer et à vous approprier les compétences décrites dans ce manuel, peut-être après avoir lu toutes les compétences, nous vous suggérons de vous concentrer sur une compétence à la fois, de bien la digérer et de passer à d'autres compétences à votre rythme.

Chaque pas que vous faites est un pas dans la bonne direction. Au début, l'application des nouvelles compétences a tendance à sembler artificielle, mais elles deviennent naturelles avec une utilisation continue. Le plus important est que vous fassiez cet effort. Et il ne s'agit pas de changer qui vous êtes. Il s'agit de développer des compétences supplémentaires.

À mesure que votre familiarité avec ces compétences se développera, vous commencerez à comprendre et à apprécier la logique émotionnelle profonde inhérente à la façon dont les gens agissent, ressentent et pensent. Est-ce que le terme « logique émotionnelle » semble contradictoire ? Vous verrez que ce n'est pas une contradiction.

Notre système émotionnel est cohérent, ce qui signifie qu'il repose sur une intelligence et une logique sous-jacentes. Lorsque vous commencerez à comprendre cette logique, les émotions et le comportement de votre partenaire cesseront d'être un mystère — et les vôtres aussi !

### *Au sujet des pronoms*

Le partenaire qui souhaite une plus grande proximité émotionnelle pourrait être une « elle », un « il » ou une personne qui s'identifie d'une autre manière. Nous avons essayé de garder notre écriture neutre en utilisant des pronoms composites tels que « il/elle » et « lui/elle » pour désigner le partenaire du lecteur. Nous avons l'intention de faire référence à l'ensemble des possibilités offertes aux genres. En même temps, notre expérience avec les couples nous dit que très souvent « elle » est le partenaire qui cherche une plus grande intimité émotionnelle et « il » est le partenaire qui est moins familier avec cette façon de raconter. Ainsi, nous utilisons des pronoms reflétant cette constellation commune dans les quelques exemples présentés dans le manuel. Nous vous demandons, cher lecteur, d'adapter mentalement les pronoms à votre situation, car ce manuel est destiné à être utilisé par toutes les personnes et dans tous les types de relations de couple.

## HABILETÉ 1. ÉCOUTER



**Ce que cela signifie :** cet ingrédient fondamental de la proximité du couple consiste à accorder une attention particulière — au mieux de vos capacités — lorsque votre partenaire vous raconte des choses personnelles importantes, sans distraction ni tâches multiples, par exemple en jetant un coup d’œil sur votre téléphone ou un magazine pendant que votre partenaire parle.

**Pourquoi est-ce important :** le cœur du lien émotionnel réside dans le fait que votre partenaire puisse ressentir toute votre attention et votre compréhension attentives lorsque vous l’écoutez. C’est ce qui communique : « Vous comptez vraiment pour moi. » Bien entendu, il s’agit d’un processus à double sens.

Chacun de vous a ce besoin fondamental d'attention et de compréhension de la part de son partenaire, quoique peut-être à des degrés différents ou de manières différentes. C'est un besoin humain universel et fondamental d'être vu et entendu.

Une attention personnalisée de qualité est le lien — le cœur et l'âme de la connexion. Le sentiment de proximité et de connexion est une source majeure de sécurité, de confiance, de chaleur, de joie, d'enrichissement et d'intimité dans une relation.

**Comment le faire** : établissez un contact visuel et écoutez avec toute votre attention, avec l'intention active d'entendre et de comprendre ce que votre partenaire dit et ce que cela signifie pour lui/elle, sans nécessairement pouvoir en saisir le sens pour le moment. À ce stade, écouter en silence, c'est bien.

Dans l'encadré ci-dessous, vous trouverez un exemple illustrant cette compétence. Le couple présenté abordera également toutes les autres compétences. Nous voyons ici ce couple plonger dans une interaction tendue, mais pas inhabituelle entre partenaires.

C'est samedi matin, Alex lit son journal à la table du petit-déjeuner et sa partenaire Chris lui annonce : « J'ai quelque chose à dire. Tu ne fais pas ta part avec les enfants et le ménage, et je suis assez contrarié à ce sujet. »

En réponse, Alex jette un coup d'œil à Chris pour qu'elle sache qu'il est en contact avec elle et désireux de l'écouter parler de quelque chose qui est clairement important pour elle, même si cela le met mal à l'aise.

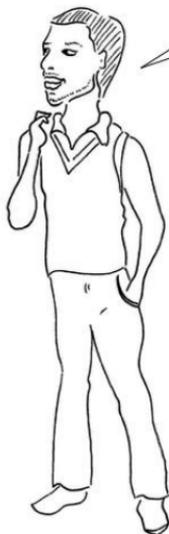
**Ce qui pourrait nécessiter une attention particulière :** dans l'exemple ci-dessus, vous pouvez immédiatement ressentir à quel point il peut être tentant ou automatique de réagir autrement que par une simple écoute. Vous ne vous sentirez peut-être pas en mesure d'écouter de cette façon pour une raison ou une autre, par exemple lorsque vous vous sentez sur la défensive, ou que vous êtes découragé ou tout simplement trop fatigué. Cela se produit parfois, bien sûr, et nous vous guiderons dans les compétences 10 et 12 ci-dessous pour surmonter cette situation. Supposons pour le moment que vous puissiez écouter attentivement.

## HABILETÉ 2. ÉCOUTER ET RECONNAÎTRE

...et ça me dérange  
vraiment que tu...



Oh...je ne réalisais pas  
que tu te sentais ainsi.



**Ce que cela signifie** : il s'agit de faire savoir à votre partenaire que vous « recevez le signal » et enregistrez ce qu'il/elle vous dit.

**Pourquoi est-ce important** : pour se sentir connecté avec vous, votre partenaire doit savoir que vous écoutez et que vous réfléchissez à ce qu'il dit, pas seulement en entendant le son de sa voix, ni en attendant la fin de l'interaction.

**Comment le faire** : régulièrement, offrez de simples accusés de réception verbaux et non verbaux, quelle que soit la manière qui

vous vient naturellement, comme une expression d'attention active, telle que dire « je vois » ou hocher la tête tout en établissant un contact visuel

Alors que Chris commence à donner plus de détails sur tout ce qui repose sur ses épaules, Alex commence à reconnaître ce que Chris lui dit en disant : « Oh !... je vois... je ne savais pas que tu te sentais comme ça. »

**Ce qui pourrait nécessiter une attention particulière :** lorsque vous recevez complètement le message de votre partenaire, il est probable que vous commenciez à avoir vos propres réactions. C'est normal et naturel, bien sûr. Ce qui est important ici, c'est de réaliser consciemment que vous avez vos propres réactions — qui, parfois, peuvent même vous sembler intenses — et de vous demander si vous êtes en mesure de retenir vos réactions pour les adresser plus tard et de vous consacrer d'abord, du moins pour le moment à vous assurer que votre partenaire se sent entendu(e). Encore une fois, nous supposons pour le moment que vous êtes effectivement capable d'écouter et de reconnaître ce que votre partenaire vous dit. Sinon, les compétences 10 et 12 ci-dessous vous guideront plus loin.

## HABILETÉ 3. ÉCOUTER ET FAIRE UN REFLET



**Ce que cela signifie :** il suffit de vérifier auprès de votre partenaire si vous le/la comprenez correctement, en examinant brièvement, mais explicitement ce que vous avez entendu. Vous créez une boucle de rétroaction. Si votre compréhension est erronée — et cela peut certainement arriver — il/elle a alors l’occasion d’expliquer autrement.

**Pourquoi est-ce important :** Il/elle doit savoir que vous vous engagez à comprendre ce que vous entendez. Si vous restez assis là et que vous « comprenez » en silence, il/elle ne se sentira pas nécessairement entendu(e). Écouter trop longtemps en silence peut apparaître comme du désengagement envers ce qu’il/elle vous dit.

En particulier dans les relations à long terme, il est important d'éviter de supposer que vous savez et comprenez déjà ce que votre partenaire communique. Le seul moyen d'être sûr est de créer cette boucle de rétroaction.

**Comment le faire :** répétez brièvement les principaux aspects du message de votre partenaire dans vos propres mots. Veillez à rester très proche de ce que vous entendez et voyez de lui/elle, laissant vos interprétations, élaborations et hypothèses de côté autant que vous le pouvez, sachant que vous allez pouvoir exprimer votre propre réponse sous peu.

Les déclarations fonctionneront généralement mieux que les questions dans votre quête d'une meilleure compréhension de votre partenaire. Les questions permettent aux gens de ressentir le besoin de trouver de bonnes réponses, ce qu'ils n'ont souvent pas. Essayez de dire des choses comme « Ce que je crois comprendre de toi, c'est... » ou « On dirait que tu veux dire... » ou « J'aimerais en savoir plus sur... ». Les formulations de ce genre contiennent la question implicite « Est-ce que je comprends bien ? », ce qui l'invite, sans l'exiger, à fournir des éclaircissements supplémentaires.

*Faire l'effort de comprendre, c'est ce qui compte le plus pour montrer à votre partenaire que vous vous souciez vraiment de lui/elle et que, par conséquent, vous êtes vraiment intéressé par ce qu'il/elle vous dit.*

Chris dit à Alex : « Je me sens seule avec les responsabilités de s'occuper des enfants et de gérer le ménage... et j'ai l'impression que tu ne me prêtes pas main-forte. »

Alex répond : « Ce que je comprends, c'est que pour toi, il ne s'agit pas seulement de partager les tâches de manière équitable, mais aussi de sentir que nous sommes vraiment ensemble, ce que tu n'as pas ressenti. Je ne m'en étais pas rendu compte avant. »

**Ce qui pourrait nécessiter une attention particulière :** à ce stade précis, de nombreux partenaires seront très tentés de se défendre ou d'expliquer pourquoi les sentiments de l'autre sont « erronés ». Voyez si vous pouvez vous consacrer à la simple écoute et à la compréhension de ce que vous entendez. N'oubliez pas que comprendre votre partenaire ne signifie pas que vous êtes d'accord avec lui/elle ou que vous ressentez la même chose. Cela peut être très difficile au début. La plupart des gens trouvent qu'il faut une pratique concertée, alors soyez patient avec vous-même.

## HABILITÉ 4. FAIRE PREUVE D'EMPATHIE

J'ai repensé à ce que tu m'as dit hier, et j'ai l'impression que tu te sens vraiment blessée.



Oui! Je le suis. J'espérais que tu t'en rendrais compte.



**Ce que cela signifie :** faire preuve d'empathie, c'est se mettre à la place de l'autre personne... faire attention à ce que vit l'autre personne et, dans une certaine mesure, avoir un sens indirect de ce que votre partenaire semble ressentir. Communiquer votre empathie, c'est faire comprendre à la personne que vous vous adaptez vraiment à ce qu'elle vit et ressent, et à sa compréhension des choses.

Alors que la compréhension du contenu de la communication de votre partenaire — les mots eux-mêmes — est en grande partie une entreprise intellectuelle, l'empathie avec la façon dont il/elle se sent crée un lien *affectif* dans lequel vous obtenez un « ressenti » de son expérience subjective. Idéalement, vous travaillerez sur ces deux habiletés. Vous devez comprendre le contenu suffisamment bien pour pouvoir comprendre précisément

l'expérience de votre partenaire au sujet de ce contenu. Vous vous concentrez donc sur le contenu à certains moments, puis vous vous concentrez sur son expérience subjective. Avec la pratique, cette alternance devient un flux et reflux naturel.

**Pourquoi est-ce important :** votre partenaire a besoin de savoir que vous pouvez comprendre ce qu'il/elle ressent, ou du moins que vous faites de votre mieux pour le faire. Voir qu'il est important pour vous de comprendre l'expérience de votre partenaire, c'est souvent tout ce qu'il/elle veut vraiment et ce dont il/elle a besoin de se sentir émotionnellement connecté(e) avec vous. Oui, c'est aussi simple que cela ! Vous n'avez pas à trouver comment résoudre le problème de votre partenaire. En fait, résoudre son problème ne créera pas de lien affectif (et nous en reparlerons plus tard), mais l'empathie le fera.

Peut-être que vous trouvez parfois que les émotions sont problématiques et désordonnées, et qu'il vaut mieux les éviter. Bien sûr, l'émotivité extrême de certaines personnes peut être difficile et désagréable. Ce n'est pas représentatif de l'émotivité dans la vie quotidienne des gens, cependant, et les émotions ne sont pas intrinsèquement problématiques. En fait, elles sont essentielles pour expérimenter directement la connexion et le caractère riche de la vie. Les émotions d'une personne existent — elles sont juste là — et toute tentative de les ignorer ou de les minimiser va très probablement se retourner contre nous.

**Comment le faire :** lorsque vous répondez et faites des reflets, dites également à votre partenaire ce que vous comprenez ce qu'il/elle *ressent* et ce qu'il/elle *vit* - et pourquoi ces choses lui importent - côte-à-côte avec contenu factuel que vous reconnaissez.

Chris déclare : « Je ne me sens pas comme si nous étions réellement ensemble dans la vie. Nous avons créé cette famille ensemble, mais j'ai de plus en plus l'impression de vivre une vie en parallèle... comme si nous vivions ensemble sans vraiment l'être. »

En entendant cela, Alex prête attention aux sentiments que Chris semble ressentir. Il lui partage même ce qu'il croit entendre et qu'elle ne dit peut-être pas à voix haute : « Je pense que tu te sens non seulement surmenée, mais presque abandonnée... comme si nous étions entrés ensemble dans notre aventure, mais que maintenant tu dois te débrouiller toute seule. Est-ce ce que c'est ce que tu ressens ? »

**Ce qui pourrait nécessiter une attention particulière** : l'écoute, la compréhension et l'empathie peuvent initialement sembler être un gros travail. Quand vous verrez le bonheur de votre partenaire de se sentir plus connecté(e) avec vous, cependant, et la satisfaction qu'il/elle ressent dans sa relation avec vous, vous réaliserez que l'effort en vaut largement la peine. Sachez aussi qu'il/elle aura besoin de voir que vous êtes assez cohérent(e) et fiable pour maintenir un véritable contact affectif avant de pouvoir vraiment considérer que cela fait partie de votre quotidien, comme il/elle en a besoin. La confiance grandit avec le temps, ce qui signifie que vous devez rester à la hauteur ! Ne vous découragez pas s'il faut du temps pour développer la confiance de votre partenaire en votre nouvelle capacité de communication émotionnelle.

Cette nuit-là, alors qu’Alex essaie d’être physiquement intime avec Chris, elle révèle davantage sur ce qu’elle ressent — des sentiments accumulés depuis longtemps. Elle dit : « Oh, alors maintenant tu viens me voir et tu veux me “rendre visite” pour t’amuser ! Comment peux-tu t’attendre à ce que je sois soudainement disponible, juste comme ça, alors que je ne te sens pas disponible et proche de moi de toutes les autres manières qui comptent pour moi ? Ça ne marche pas comme ça pour moi ! »

Vous voudrez peut-être discuter avec votre partenaire ou lui prouver le contraire — de manière très compréhensible. Et il peut être extrêmement difficile pour vous de faire preuve d’empathie si vous vous sentez critiqué(e) ou peu apprécié(e) ! Vous découvrirez cependant, à mesure que vous maîtriserez mieux l’écoute attentive, qu’il est inutile d’argumenter avec sentiments de quelqu’un. Ils sont ce qu’ils sont. Cependant, les sentiments peuvent changer à la suite de nouvelles *expériences*.

Pour certaines personnes, la sexualité peut être le *moyen même* de se sentir proche. Si c’est ce que vous ressentez, vous risquez d’être surpris(e) si ce n’est pas le cas pour votre partenaire. Pour d’autres personnes, l’un des principaux facteurs qui déterminent l’inclination sexuelle est la proximité émotionnelle résultant du sentiment d’être *compris émotionnellement* par leur partenaire. Dans ce cas, la compréhension émotionnelle et l’empathie sont des ingrédients essentiels pour ouvrir la porte à la sexualité.

Si le cœur, l’esprit et le corps de votre partenaire suivent des schémas différents du vôtre, cela ne signifie pas pour autant qu’il/elle a tort ou doit être corrigé, tout comme vos schémas de cœur, d’esprit et de corps sont valables pour vous. Vos désirs

d'avoir des relations sexuelles satisfaisantes ne sont pas mauvais, pas plus que les conditions qui permettent à votre partenaire d'être réceptif à la sexualité. Il s'agit de comprendre les besoins de deux personnes et d'y répondre avec respect.

Par conséquent, ce qui fonctionne le mieux dans un premier temps consiste simplement à prêter attention, à reconnaître et à accepter le schéma de votre partenaire tel quel, même si ce modèle peut constituer un dilemme pour vous. Et rappelez-vous que vos modèles peuvent également constituer un dilemme pour votre partenaire.

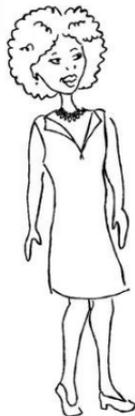
En ce qui concerne la sexualité, il est particulièrement important d'entendre avec empathie les indications de votre partenaire concernant ce qu'il/elle aime et n'aime pas et de les garder en mémoire. Peu de faux pas dans la relation de couple sont aussi aliénants que de ne pas prêter attention ou même de ne pas se souvenir des indications de votre partenaire sur ce qui n'est pas agréable sexuellement, puis de se livrer à nouveau à ces comportements indésirables. Pourquoi ? Parce que quand vous refaites ce qu'on vous a déjà dit de ne pas faire, vous causez de la souffrance à votre partenaire, qui enregistre émotionnellement que vous ne l'aimez pas vraiment, et que votre propre plaisir compte plus pour vous que de lui épargner de l'inconfort ou même de la détresse. Aimer quelqu'un signifie que le bien-être de cette personne est aussi important pour vous que votre propre bien-être. Aimer quelqu'un signifie se souvenir de ce qui le réjouit et de ce qui cause la souffrance. En écoutant avec empathie, vous entendez ces messages haut et fort.

Vous ne pouvez pas lire dans les pensées de votre partenaire — sur le sexe ou autre chose — mais vous pouvez *remarquer* et vous rappeler ce qu'il/elle mentionne à propos de ce qu'il/elle

aime, veut, a besoin, trouve intéressant, ou ce qui pique sa curiosité, que ce soit quelque chose qu'il/elle trouve utile, un livre, un film, un type de nourriture, une nouvelle expérience ou toute autre chose. Votre attention bienveillante à entendre, à vous souvenir et à réagir activement — *sans* que votre partenaire vous le demande — constitue l'un des moyens les plus puissants et les plus beaux de communiquer votre amour et de faire en sorte que votre partenaire se *sente* aimé, bien plus profondément que le sexe ne pourra jamais le faire.

## HABILETÉ 5. INTERROMPRE SI NÉCESSAIRE, AVEC RESPECT

...et tu devrais vraiment m'aider avec... et aussi... et ça me fait aussi penser que...



mm-hmm...mm-hmm...je vois... mm-hmm.... j'aimerais avoir un tour de parole pour que je puisse répondre à ce que tu as dit jusqu'à maintenant!



**Ce que cela signifie :** attendez que votre partenaire ait terminé une phrase, un paragraphe ou une idée avant de répondre.

**Pourquoi est-ce important :** votre partenaire ne se sentira pas écouté(e), compris(e) ou valorisé(e) si vous l'interrompez brusquement, durement ou de manière irrespectueuse. Et si vous l'interrompez en cours de route, vous ne pouvez même pas entendre ce qui est dit - et cela lui devient douloureusement clair. Les non-dits que vous envoyez à votre partenaire, dans ce cas, vont dans ce sens :

- Ce que j'ai à dire est plus important que ce que tu as à dire.
- Je ne suis pas suffisamment intéressé(e) par ce que tu me dis pour attendre que tu aies terminé.
- Je ne réponds pas à ce que tu essaies de me communiquer parce que j'ai déjà décidé de ce que je voulais dire.

**Comment le faire :** prenez la décision consciente de vous entraîner à attendre qu'une interruption naturelle du flux se produise avant de réagir. Si votre partenaire continue sans interruption, vous devrez intervenir, mais faites-le aussi respectueusement que possible.

Pour obtenir la meilleure qualité d'écoute possible, il est généralement préférable d'attendre que votre partenaire se sente d'abord écouté(e), compris(e) et valorisé(e). Commencez alors par ne pas vous lancer dans ce que vous souhaitez dire, mais en commençant par dire, par exemple : « Je voudrais dire certaines choses maintenant. Es-tu capable d'écouter ? »

Chris continue à raconter à Alex comment elle se sent souvent livrée à elle-même dans des situations familiales lorsqu'elle souhaite son aide. Elle précise sa pensée avec des exemples de ce qu'elle pense qu'il aurait dû faire différemment.

À ce stade, il est tout à fait compréhensible qu'Alex souhaite un tournant dans la conversation. (Il peut même avoir envie de mettre un terme à ce qu'il entend !) Il attend qu'elle fasse une courte pause, et alors il lui dit : « Écoute, je considère ce que tu me dis... et j'aimerais répondre à quelque chose que tu viens de dire avant de passer à autre chose ».

**Ce qui pourrait nécessiter une attention particulière :** de nombreux « récepteurs » sont tellement habitués à interrompre l'émetteur qu'ils ne remarquent même pas quand ils le font. Et lorsque l'émetteur dit des choses que nous ne sommes pas à l'aise d'entendre, la tendance à l'interruption peut être encore plus forte. Mais si vous interrompez, il devient évident que vous n'écoutez certainement pas, et c'est encore plus dommageable pour votre relation de couple que partout ailleurs.

Nous connaissons tous des individus qui ont du mal à ne *pas* interrompre, car ils continuent de parler et s'arrêtent rarement. Si vous vous trouvez face à ce dilemme, la *transparence* peut venir à la rescousse. Si vous ne trouvez pas d'autre option, intervenez de manière transparente et respectueuse en disant quelque chose comme ceci : « Une seconde — je *sais* que je t'interromps ici, mais j'ai vraiment besoin de dire quelque chose à ce sujet avant de continuer. J'ai besoin d'un tour. Peux-tu m'écouter un instant ? ».

Même si vous n'avez pas quelque chose de spécifique à dire, vous pouvez quand même commencer à sentir que c'est devenu trop difficile à assimiler ou à digérer. C'est une raison suffisante pour demander à votre partenaire de faire une brève pause afin que vous puissiez vous repérer avec ce que vous avez entendu jusqu'à présent. Ici aussi, la transparence est très utile. Par exemple, « j'écoute attentivement, mais pour moi, c'est beaucoup recevoir en même temps et à ce stade, je suis saturé(e). Tout pourrait devenir embrouillé si nous ne prenons pas une pause ici. » C'est également une occasion de revenir sur ce que vous entendez pour vous assurer de bien comprendre.

## HABILETÉ 6. ÉVITER LA PHRASE « OUI, MAIS... »

J'ai l'impression que tu ne fais pas ta part et ça me dérange!



Oui, mais...



**Ce que cela signifie :** cela signifie littéralement que vous devriez soigneusement éviter de dire « Oui, mais... ». Et lorsque vous comprendrez l'impact négatif que cette phrase a souvent sur l'autre personne, vous ne voudrez peut-être plus l'utiliser.

**Pourquoi est-ce important :** la phrase « Oui, mais... » a pour effet involontaire de banaliser et de rejeter ce que votre partenaire (ou qui que ce soit, d'ailleurs) vient de communiquer, de sorte qu'il peut facilement annuler tout ce que vous avez accompli jusqu'à présent. En écoutant avec bienveillance — en donnant à votre partenaire des réponses empathiques ou des signaux implicites qui montrent à quel point vous écoutez de près et avec compassion — vous communiquez tout cela à votre partenaire :

- Oui, tu es important(e) pour moi, ainsi que tes préoccupations.
- Oui, je te prends au sérieux et je tiens à te réserver du temps pour communiquer.
- Oui, je veux te comprendre, comprendre tes sentiments et ce que tu vis.
- Oui, j'essaie de te donner l'occasion de clarifier davantage, si je ne comprends pas.

En d'autres termes, vous avez exprimé beaucoup de sentiments de « *oui*, je suis avec toi ». Si toute cette précieuse communication est suivie d'un « mais... », une grande partie du « oui » sera annulée instantanément, et le lien émotionnel que vous avez créé sera défait.

**Comment le faire :** mordez-vous la langue lorsque vous sentez venir « Oui, mais... ». Tenez-vous-en au « oui », sachant que le mot « mais » causerait un désastre émotionnel s'il s'échappait de vos lèvres. (Si vous ne nous croyez pas, essayez-le et découvrez-le par vous-même !) Arrêtez-vous, faites une pause et respirez profondément jusqu'à ce que vous puissiez résister à l'envie de prononcer un « mais ». Cela peut être difficile, mais c'est *très* important !

Votre mission ici est de faire de votre mieux pour *comprendre* chaque facette du message de votre partenaire — verbale et non verbale — même si vous ne voyez pas les choses de la même manière ou si vous ne ressentez pas la même chose.

Bien sûr, *vous* avez également besoin — et votre partenaire doit vous la donner — de la même qualité de compréhension. Une relation saine est une rue à double sens. Donner le cadeau de la

compréhension est ce dont une relation de couple a besoin pour s'épanouir, et sans cela, elle dépérit.

Cela signifie que *chaque fois que votre partenaire exprime des sentiments*, vous vous abstenez d'utiliser des messages « mais » : pas de discussion, pas de contre-argument, pas de tentative de convaincre, car rien de bon n'en résultera. En réponse à l'expression des sentiments de votre partenaire, essayez simplement de donner de la compréhension, car c'est ce qui fonctionne.

Chris a dit des choses qu'Alex n'est pas du tout content d'entendre. Il se sent critiqué et ne partage pas vraiment l'avis de Chris selon lequel il n'en fait pas assez, vu le temps et les efforts qu'il consacre à son travail pour le revenu de la famille. Alors, quand elle fait remarquer ce qu'il n'a pas fait à la maison, il ressent une forte envie de se défendre et de se disputer avec elle en disant : « Oui, mais je travaille de longues heures et je fais ma part en gagnant de l'argent dont nous bénéficions tous. Je ne comprends pas de quoi tu te plains. Ce que je fais n'est jamais suffisant. Tu te débrouilles toujours pour être insatisfaite à mon sujet ! »

C'est bien sûr une façon tout à fait naturelle de vouloir réagir, et Alex a bien du mal à choisir de ne pas répondre ainsi et d'essayer plutôt ce qu'il a lu dans ce manuel. Il parvient à dire : « Eh bien, je vois comment les choses peuvent t'apparaître ainsi. Et je veux te dire comment je vois les choses de mon côté, bientôt si ce n'est pas maintenant, et j'espère que nous nous comprendrons suffisamment pour que tu te sentes beaucoup mieux à ce sujet. Je ne veux certainement pas que tu restes coincée dans un sentiment de solitude et d'insatisfaction au sujet de la façon dont nous fonctionnons. »

**Ce qui pourrait nécessiter une attention particulière** : pendant toutes ces étapes d'écoute, de compréhension, d'empathie et de rester présent(e) émotionnellement avec votre partenaire, bien sûr, *vous aussi* avez des sentiments et des réactions. Vous avez un besoin naturel d'exprimer votre point de vue et vos sentiments à votre partenaire.

Il faut donc que vous fassiez un choix conscient — pour le bien de votre relation — que pour l'instant, vous êtes un *récepteur*. Il ne vous semblera peut-être pas naturel de continuer à écouter tout en contenant la réponse que vous souhaitez donner. C'est en fait une chose à laquelle nous sommes déjà habitués dans d'autres contextes, par exemple lorsque vous êtes en réunion au travail et que vous devez attendre un moment approprié pour exprimer une objection ou signaler un problème dans les activités prévues.

Vous avez parfaitement le droit d'exprimer votre point de vue, mais vous voulez que votre partenaire soit vraiment disponible pour écouter. S'il/elle ne se sent pas encore entendu(e) par vous, l'écoute que *vous* souhaitez recevoir ne sera probablement pas au rendez-vous. Votre propre intérêt éclairé nécessite de la patience. Le fait de savoir que vous aurez votre tour plus tard facilite la prise de la position de récepteur au début, aussi longtemps que nécessaire pour permettre à votre partenaire de se sentir entendu(e).

## HABILETÉ 7. DEMANDER DES CLARIFICATIONS AU BESOIN



**Ce que cela signifie :** il y aura des moments où vous ne comprenez *pas* encore ce que votre partenaire communique. Vous n'avez pas besoin de garder le silence et rester tendu(e) à propos de ce dilemme, cependant. Vous pouvez plutôt faire preuve de transparence, ce qui signifie que vous pouvez révéler ouvertement et explicitement que vous essayez réellement de comprendre, mais que vous n'avez pas encore « compris » et que vous devez poser des questions sur certaines parties. C'est en soi une communication très positive, car elle montre que vous souhaitez comprendre et que vous essayez vraiment de le faire.

**Pourquoi est-ce important :** il est naturel que beaucoup de gens pensent que l'interaction s'améliorera s'ils *cachent* le fait qu'ils

ne comprennent pas quelque chose, mais c'est le contraire qui se produit. Si vous ne comprenez pas, vous ne vous comporterez certainement pas de manière adéquate envers les besoins exprimés par votre partenaire. Mais il/elle pensera que vous comprenez, et l'absence de réponse de votre part semblera vouloir dire qu'il ne vous importe pas assez de vous en souvenir. Cacher votre non-compréhension favorise la déconnexion et l'aliénation. C'est pourquoi la transparence et l'ouverture quant au développement de l'interaction sont si importantes.

**Comment le faire :** lorsque vous n'avez pas encore compris, dites-le, par exemple : « Viens ici... je veux vraiment comprendre ce que tu exprimes et je *sais* que je ne l'ai pas encore saisi. Pourrais-tu le dire d'une autre manière ? »

Les déclarations qui sont ressenties comme invitantes peuvent aussi être formulées ainsi :

- « Aide-moi à comprendre pourquoi c'est important pour toi... »
- « Je veux vraiment comprendre le lien entre ces deux choses... comment est-ce que [cet aspect] est relié à [cet aspect] pour toi... »
- « La partie que j'ai besoin que tu m'aides à mieux comprendre est... »

Alex voit la douleur dans les yeux de Chris et réalise que la priorité numéro un consiste à lui montrer son implication bienveillante en essayant de comprendre sa position avant de parler de sa propre vision des choses. Alors il dit : « J'ai besoin de mieux comprendre ce qui te semble le plus pénible ».

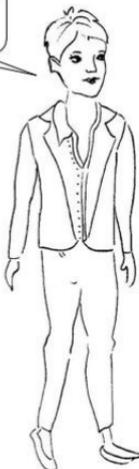
**Ce qui pourrait nécessiter une attention particulière :** vous n'êtes peut-être pas habitué à ce degré d'ouverture. Pour beaucoup de gens, c'est une expérience nouvelle — et peut-être inconfortable — qui les rend vulnérables. Une telle vulnérabilité, exprimée ouvertement entre partenaires, n'est pas une chose à éviter ; en fait, cela fait partie de la véritable intimité.

Dans certains cas, un partenaire s'attend à ce que, si vous l'aimez vraiment, vous sachiez automatiquement ce qu'il/elle veut dire, comment il/elle se sent et ce dont il/elle a besoin — *sans* que votre partenaire n'ait même à vous le dire. Cela prendrait des capacités surhumaines, cependant. Le fait que vous ne soyez pas un lecteur d'esprit ne signifie pas un manque d'amour ou d'intérêt. Bien qu'il/elle puisse penser — ou même dire — « Comment est-ce possible que tu ne *comprennes* pas ce que j'essaie de te dire ? », vous devez savoir qu'il est tout à fait normal de constater que vous ne comprenez pas toujours immédiatement ce qu'une autre personne pense ou ressent, même s'il s'agit de votre partenaire.

C'est là que la transparence vient à la rescousse et renforce l'intimité dans une relation.

## HABILETÉ 8. N'ESSAYEZ PAS DE RÉGLER LES PROBLÈMES DE VOTRE PARTENAIRE

J'ai trop de choses à faire en même temps.



Tu devrais faire une liste et établir tes priorités.



**Ce que cela signifie :** c'est l'habileté de s'abstenir de toute tentative de résolution du problème que votre partenaire communique. Cela signifie ne pas résoudre les problèmes, ne pas donner de conseils, ne pas lui dire de ressentir ou de voir les choses différemment, et ne même pas souligner les points positifs (car, même en ayant de bonnes intentions, souligner les points positifs n'efface ni ne soulage la détresse de votre partenaire, et alors vous auriez l'air d'ignorer ou de banaliser ce qui ne va pas).

**Pourquoi est-ce important :** beaucoup de personnes supposent qu'un partenaire bon et attentionné doit intervenir pour résoudre le problème ou la détresse que votre partenaire exprime. En tant que réaction instinctive, cela a tendance à ne pas bien se passer et voici pourquoi : ce que votre partenaire désire le plus et a le plus besoin de votre part - et sa véritable raison de vous exprimer son problème ou sa détresse - est de recevoir votre compréhension bienveillante envers la détresse ou le dilemme qu'il/elle éprouve, tel qu'ils sont. Si vous passez directement au mode de « réparation » ou de résolution de problème, votre partenaire aura l'impression que vous évitez de vous connecter avec lui/elle dans ce qu'il/elle vit émotionnellement. Ce que votre partenaire recherche, et qui est le plus utile, c'est votre accompagnement *là où il/elle se trouve en détresse* — et non votre solution pour *l'éloigner de là où il/elle se trouve*. Accompagner votre partenaire là-bas dans son expérience émotionnelle et essayer simplement de le/la comprendre est ce qui sera réconfortant et témoignera de votre sollicitude, alors que les tentatives de l'éloigner de celle-ci peuvent créer un sentiment qu'il/elle est dans le tort d'être en détresse, ou que celle-ci est inacceptable.

À moins que votre partenaire demande explicitement des conseils pratiques, vous pouvez être certain(e) que ce n'est pas ce qui est souhaité. Intervenir avec des conseils ou des solutions non souhaitées peut annuler toute empathie et compréhension que vous avez réussi à communiquer jusqu'à présent. Cela peut vous faire perdre le lien émotionnel et peut même créer de la discorde malgré vos intentions bienveillantes.

**Comment le faire :** lorsque vous ressentez l'envie de résoudre le problème de votre partenaire et de proposer une solution, demandez-vous si vous *êtes bien sûr(e)* qu'il/elle souhaite une réponse en mode « solution », plutôt qu'une réponse en mode « empathie ». Vous ne pouvez pas lire dans son esprit ; utilisez donc la transparence et *demandez* ouvertement : « Est-ce un moment où tu as besoin que je t'écoute et que je te comprenne, ou souhaites-tu que je te fasse des suggestions sur ce qui serait utile dans ta situation ? »

Alex est tenté de dire à Chris comment il aborderait les choses s'il était à sa place, mais il se souvient rapidement que c'est seulement approprié de le faire si elle lui demande explicitement de lui proposer des solutions. Alors il lui répond quelque chose comme : « Oh, je vois. Je n'avais pas réalisé combien de temps il fallait pour faire toutes ces choses. »

Au bout d'un moment, Chris déclare : « J'aimerais que tu me parles de ce qui va changer. » C'est son invitation à trouver des solutions. En réponse, Alex se rend compte qu'il décrit en quoi consisterait son approche... et que ce n'est peut-être pas du tout ce qui lui convient. Il évite les mots ou le ton qui pourraient lui donner l'impression qu'il lui dit ce qu'elle « devrait » faire — comme s'il savait quelle serait la bonne réponse pour elle. Il propose une suggestion et ajoute : « Qu'en penses-tu ? ».

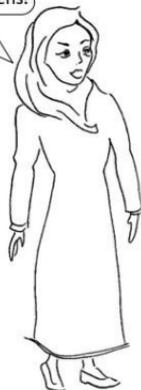
Vous avez été un bon auditeur si votre partenaire se sent profondément compris(e). Quand il/elle sera prêt(e) à se pencher sur les détails pratiques et peut-être demander votre avis, il/elle vous le fera savoir. Si vous dites quelque chose du genre « Je sais

*déjà* que tu comprends ce que je ressens. J'ai besoin d'une *solution* ! » Alors vous saurez que vous avez bien fait les choses. C'est votre signe qu'il est temps de dire quelque chose comme : « J'ai une idée. Veux-tu que je te partage ce que j'en pense ? »

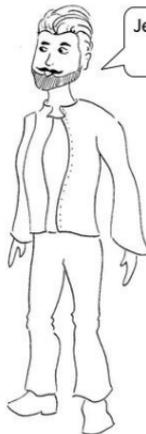
**Ce qui pourrait nécessiter une attention particulière** : il peut sembler contre-intuitif de ne pas essayer de régler le problème de votre partenaire. Vous pouvez avoir l'impression sincère et incontestable que c'est à vous de « régler » la situation pour votre partenaire et que vous ne pouvez pas *être* un bon partenaire si vous n'essayez *pas* de la réparer. Vous pouvez vous sentir blessé(e) ou ignoré(e) si vos tentatives de résolution de problèmes sont rejetées. Vous pouvez vraiment croire que vous devez réagir à la détresse ou à l'insatisfaction de votre partenaire en le/la tirant de cette détresse, au lieu de lui fournir une *compréhension* au niveau sentimental. Cependant, il n'est *pas* possible de savoir comment sortir une personne de sa détresse, alors croire que c'est votre travail de le faire vous fait ressentir de l'anxiété et du désespoir. Il peut être difficile de croire (ou même de *se souvenir*) que votre partenaire ne compte pas sur vous pour résoudre le problème et éliminer la détresse, mais a plutôt besoin que vous lui fournissiez la compréhension attentionnée et précise qui lui fait se sentir *accompagné(e) avec compassion* dans la détresse.

## HABILITÉ 9. DONNER OU DEMANDER DES EXCUSES

Tu ne m'as même pas avertie que tu aurais deux heures de retard! Comment penses-tu que je me sens?



Je suis désolé. J'aurais vraiment dû t'avertir dès que j'ai su que je serais en retard.



**Ce que cela signifie :** s'excuser signifie, en premier lieu, reconnaître sincèrement que vos actions ou vos inactions ont été négligentes, blessantes pour votre partenaire ou nuisibles à la relation, même si vous l'avez fait pour répondre à vos propres besoins. Ce n'est que par le biais d'une telle reconnaissance que l'on ressent sincèrement le regret d'avoir eu un tel impact sur l'autre personne que la présentation d'excuses devient une réponse naturelle et nécessaire. Le sentiment de devoir présenter vos excuses, alors, est votre propre regret d'avoir causé la souffrance et votre désir bienveillant d'aider à guérir cette détresse en exprimant votre regret.

Dans de nombreux cas, des souffrances regrettables sont causées sans aucune mauvaise intention. Toutefois, l'absence de mauvaises intentions ou le caractère purement accidentel des impacts douloureux n'empêche pas la nécessité de présenter ses excuses en tant qu'expression de sollicitude et de réparation.

**Pourquoi est-ce important :** s'excuser est un ingrédient universel, séculaire et irremplaçable de la vie humaine pour réparer et rétablir les relations. En essayant de répondre à nos propres besoins et de rechercher notre propre bien-être, nos façons de faire ont des effets négatifs imprévus sur quelqu'un d'autre, créant ainsi un différend. De véritables excuses font partie intégrante et indispensable de la résolution de ce conflit. Dans certains cas, les effets négatifs étaient en réalité intentionnels, rendant des excuses sincères encore plus cruciales.

**Comment le faire :** les mots les plus courants que les gens utilisent pour s'excuser sont « je suis désolé(e) ». Cependant, cette phrase peut être prononcée — et peut être exprimée — de différentes manières. Pour que cela fonctionne comme une excuse, ces paroles doivent être prononcées avec un degré approprié de sincères excuses derrière elles. Si vous parlez mécaniquement, sans le ressentir sincèrement — comme si le simple fait d'entendre ces mots devait satisfaire l'autre personne — il est peu probable que cela se produise, et pour de bonnes raisons. S'excuser, c'est se *sentir désolé(e)*. Ce sentiment ne doit être que léger pour les fautes légères, telles que l'impatience momentanée, mais il doit être plus sincère pour un comportement qui a été blessant par inadvertance, comme faire une blague qui donne à l'autre personne le sentiment d'être stupide ou insignifiante ; et il doit être une contrition profonde et angoissée lorsque des

souffrances majeures ont été causées, comme après avoir commis une infidélité.

Si vous vous excusez, reconnaissez que vos actions (ou inactions) ont causé de la détresse à votre partenaire et exprimez de l'empathie pour ce qu'il/elle ressent. Plus vous vous référez à la détresse de votre partenaire, plus vos excuses seront efficaces.

Alex fait une suggestion pragmatique à Chris sur la manière de gérer différemment la maison et résoudre le problème, alors qu'en réalité elle ne le demandait pas ou ne le voulait pas. Elle crie : « Tu ne m'écoutes pas ! » Il répond de la manière suivante, en s'excusant : « Oh, mon Dieu... tu as raison ! Je suis passé en mode réparation au lieu d'essayer de comprendre ce que tu étais en train de me dire. Pas étonnant que tu ne te sentais pas entendue. Je suis désolé d'avoir fait cela. Pouvons-nous revenir à ce que tu disais à propos de te sentir trop seule dans cette situation ? »

Peut-être êtes-vous la personne qui ressent le besoin réel de recevoir des excuses de votre partenaire. Une relation de couple en bonne santé est une voie à double sens, et si vous avez besoin d'excuses, vous pouvez et devez le demander.

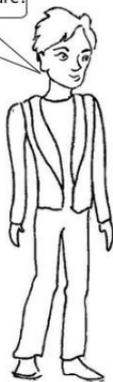
Hier soir, quand Alex a fait des commentaires sarcastiques sur l'état désordonné de la cuisine, Chris a soudainement saisi sa chope de bière préférée et l'a jetée contre le mur, la brisant en mille morceaux et faisant une marque sur le mur, ce qui lui a fait très peur. Ce matin, il a l'impression qu'elle lui doit vraiment des excuses pour cela, alors il a dit : « Hé, regarde, je suis désolé d'avoir fait ce commentaire sarcastique hier soir. La façon dont tu as réagi m'inquiète toutefois beaucoup. C'était assez violent, et ça a vraiment dépassé les bornes, et je me sens assez secoué par cela. » Il fait une pause ici, la regardant et espérant qu'elle lui présente ses excuses. Si elle ne s'exécute pas, il dit : « J'ai donc besoin que tu me présentes tes excuses, car j'espère que tu verras que c'est allé trop loin. »

**Ce qui pourrait nécessiter une attention particulière :** les excuses doivent fonctionner comme une entente solennelle selon laquelle le comportement problématique cessera d'apparaître car ce comportement dépasse ce qui est acceptable dans la relation. Les excuses perdent leur sens si ce comportement se poursuit selon un schéma répétitif qui se termine chaque fois par une nouvelle excuse.

Le besoin de votre partenaire de recevoir des excuses pourrait d'abord se manifester sous la forme de reproches qui vous sont adressés. Il est certes difficile de se sentir blâmé(e), mais c'est un signal qui vous dit de commencer à évaluer si vous avez fait une chose pour laquelle vous avez besoin de présenter vos excuses. Les compétences 1 à 4, qui concernent l'écoute et l'empathie, sont particulièrement utiles pour cela.

## HABILETÉ 10. ÉVALUEZ VOS CAPACITÉS D'ÉCOUTE

Je n'arrive pas à me faire comprendre!



C'est vrai - j'ai l'esprit  
préoccupé avec autre chose en  
ce moment.



**Ce que cela veut dire :** vous pouvez connecter avec quelqu'un d'autre seulement si votre attention est disponible, mais ce n'est pas toujours le cas, pour diverses raisons valables. La quantité ou la qualité de ce que vous entendez peut dépasser votre capacité d'écoute à un moment donné.

**Pourquoi est-ce important :** lorsque votre attention n'est *pas* vraiment disponible, partager ce fait avec transparence montre que vous respectez la situation et que vous prenez bien soin de votre relation. En déclarant que vous ne vous sentez pas disponible pour le moment, il est clair que vous reconnaissez l'importance du sujet et que vous souhaitez vous assurer qu'il reçoive l'attention voulue.

**Comment le faire :** demandez-vous si vous êtes capable et disposé(e), en ce moment, à écouter, recevoir et prendre en compte ce qui est dit. Sinon, dites-le clairement et avec amour, en indiquant que vous n’êtes pas encore prêt(e) à en parler davantage. Vous remarquerez peut-être, par exemple, que vous êtes incapable de vous concentrer sur ce que dit votre partenaire ; peut-être que quelque chose d’autre tente d’attirer votre attention. Vous pouvez également être tellement absorbé(e) par vos propres réactions envers ce que votre partenaire dit que vous n’êtes pas en mesure de bien l’écouter.

Votre partenaire peut ne pas comprendre ce qui vous empêche de discuter en ce moment d’une question *qu’il/elle* juge cruciale, et peut même craindre que votre manque de capacité de connexion signifie que la relation est en difficulté. Votre partenaire peut avoir besoin de l’assurance d’une plus *grande* proximité au moment même où vous avez des difficultés à maintenir cette connexion. C’est le moment de rassurer votre partenaire, si vous le pouvez, que votre besoin de vous retirer brièvement de la discussion ne signifie pas un manque de sollicitude de votre part.

Tandis qu’Alex écoute Chris, il commence à comprendre que cette discussion suscite de vives émotions chez lui, qui le rendent distrait en grande partie, et qu’il a besoin de temps pour mettre au clair ses réactions avant de pouvoir bien écouter. Alors il dit à Chris : « Je sais que c’est important, et je ne veux pas que tu sentes que je ne suis pas là pour toi... mais j’ai de fortes réactions qui absorbent mon attention et la rendent difficile à maintenir pour continuer à t’écouter. J’ai besoin d’une pause pour comprendre ce qui se passe. J’espère que cela te convient. »

**Ce qui pourrait nécessiter une attention particulière :** vous pensez peut-être qu'il serait préférable de continuer à essayer de donner à votre partenaire l'attention dont il/elle a besoin, même lorsque vous n'êtes vraiment pas en mesure de le faire. Feindre une capacité d'écoute lorsque votre capacité réelle ne le permet pas, cependant, est presque garantie de faire tourner la situation au vinaigre. Votre partenaire sentira que vous n'êtes pas émotionnellement présent(e)... que vous ne vous connectez pas comme il/elle le souhaite. Vous vous attendez peut-être à ce qu'il/elle soit mécontent(e) de vous entendre dire que vous n'êtes pas disposé(e) pour écouter en ce moment. Cela peut donc demander du courage d'être ouvert et honnête à ce sujet.

Bien sûr, puisque vous êtes la personne qui demande la pause, votre partenaire a besoin de votre assurance explicite que vous allez reprendre la conversation plus tard. Sinon, il/elle se sentira non seulement mis(e) de côté, mais aussi comme étant le/la seul(e) qui se préoccupe vraiment de la relation. Allez voir la compétence 12 ci-dessous pour savoir comment organiser un suivi dans la communication avant de prendre la pause dont vous avez besoin.

## HABILETÉ 11. NE TOLÉREZ PAS L'EXAGÉRATION — DEMANDEZ DE REFORMULER POUR BIEN ENTENDRE LE MESSAGE



**Ce que cela signifie :** la vraie raison pour laquelle votre partenaire vous dit quelque chose de « négatif », c'est que ce qu'il/elle veut réellement — une proximité affective satisfaisante avec vous — lui manque cruellement, de son point de vue. Cependant, ce qu'il/elle vous dit — et la manière dont cela est communiqué — pourrait bien vous donner l'impression que vous êtes critiqué(e), accusé(e), attaqué(e) ou même ridiculisé(e) et humilié(e), sans aucune trace perceptible d'intention bienveillante et positive. Naturellement, vous ne pouvez pas recevoir un message trop douloureux ou toxique.

**Pourquoi est-ce important :** si vous êtes pris(e) au piège dans la négativité de surface du style de communication de votre partenaire, l'interaction peut s'engager dans une spirale négative qui n'est pas du tout constructive et qui peut même devenir destructive. Ensuite, les besoins essentiels et l'intention positive de chacun de vous resteraient cachés et non adressés.

**Comment le faire :** pour sortir de la spirale négative, rappelez-vous d'abord que ce que votre partenaire cherche probablement, au fond de lui/elle, c'est une meilleure harmonie et une plus grande proximité avec vous, même si cela ne semble pas encore clair au milieu de la négativité que vous entendez.

Ensuite, utilisez la communication au « je » pour exprimer votre besoin d'une version plus supportable de ce que votre partenaire communique. Vous pouvez par exemple dire : « J'essaie vraiment de t'écouter, mais je me sens attaqué(e) et ridiculisé(e). C'est donc très difficile pour moi de rester ouvert(e) à ce que tu veux que je comprenne. Pourrais-tu s'il te plaît essayer de m'en dire plus sur ce que tu *veux* pour nous et moins sur ce que *je* fais d'horrible ? »

Chris vient de dire : « Tu ne fais jamais rien dans la maison », et il semble y avoir une note de mépris dans sa voix et son attitude. Alex remarque qu'il est préoccupé par la façon dont il se sent écrasé à ce moment, alors il dit : « Avec la manière dont tu me dis ça, je me sens comme si tu disais que je suis un total perdant et complètement inutile, et maintenant je me sens complètement réactif et distrait par mon sentiment d'être attaqué. Pourrais-tu le dire sans trop exagérer et me dire ce que tu attends de moi ? »

**Ce qui pourrait nécessiter une attention particulière :** la communication au « je » peut être un moyen peu familier de vous exprimer. Si tel est le cas, vous vous sentirez peut-être d'abord un peu gêné(e) et maladroit(e) à vous surveiller vous-même et à exercer le contrôle de soi nécessaire pour communiquer uniquement ce que vous vivez actuellement lorsque vous vous sentez critiqué(e) (par opposition à reprocher durement à votre partenaire son comportement blessant ou son attitude). Vous pourriez facilement être tenté(e) de réagir de la sorte en émettant des critiques, ce qui aggraverait rapidement le mécontentement.

En réponse aux manières négatives dont votre partenaire exprime sa détresse, vous pouvez vous plonger dans vos propres sentiments forts et négatifs, tels que la colère, le rejet, l'impuissance, la honte ou l'autodénigrement. Il est très difficile de répondre de manière constructive à ces sentiments, mais vous vous en souviendrez peut-être : si négative que puisse être la manière dont votre partenaire s'exprime, ce qu'il/elle veut vraiment, c'est votre compréhension bienveillante de la souffrance, de la déconnexion ou de la maltraitance *qu'il/elle* ressent. Et *cela* compte pour lui/elle, car ce qu'il/elle veut vraiment, c'est une union heureuse avec *vous* !

Votre partenaire pourrait penser que vous lui demandez de minimiser ses propres propos ou de vous protéger de l'intensité réelle et honnête de sa détresse. Vous pouvez expliquer que ce n'est *pas* ce que vous demandez, seulement une version moins dure et agressive, de sorte que vous puissiez l'intégrer.

## HABILITÉ 12. VEILLEZ AU MAINTIEN DE LA COMMUNICATION AVANT DE TERMINER

Oui, il est tard, mais j'ai d'autres choses à dire sur ce sujet.



Je suis d'accord; c'est important. Pourrions-nous continuer demain après le travail?



**Ce que cela signifie :** prendre soin de votre relation nécessite de reconnaître que la discussion doit se poursuivre jusqu'à ce que ni l'un ni l'autre des partenaires ne ressente un fort degré de tension ou de détresse non résolue concernant les questions en cause.

**Pourquoi est-ce important :** le fait de ne pas se réengager après une discussion émotive — ou de faire une pause sans plan de reconnexion plus tard — peut donner à votre partenaire un sentiment de dédain et un manque de bienveillance à son égard. Cela peut blesser, aliéner ou décourager la personne qui se sent

abandonnée et qui peut ensuite en conclure que ses sentiments ne sont pas importants pour vous.

*Vous voudrez peut-être tout oublier et vous ne ressentirez plus le besoin de poursuivre la discussion afin de résoudre le problème, mais votre partenaire ressent définitivement ce besoin. Aussi inconfortable que cela puisse paraître de poursuivre la discussion sur une base volontaire, éviter de le faire ne fera qu'engendrer des discussions encore plus difficiles.*

**Comment le faire :** si vous devenez incapable de poursuivre la discussion pour une raison quelconque, que ce soit en raison d'une frustration excessive, de la confusion, d'une attitude défensive, du manque de temps, de la fatigue ou de toute autre raison, gardez la continuité en disant : « Pourrions-nous revenir là-dessus plus tard aujourd'hui — après mon retour de courses ? Est-ce que ça t'irait ? J'arrive vraiment au bout de mes capacités à ce stade. »

La discussion difficile a été supportable émotionnellement pour Alex, mais il commence à sentir la pression du temps parce qu'il a quelque chose de prévu avec d'autres personnes. Il utilise à nouveau la transparence en disant à Chris : « C'est important que nous terminions cette discussion, mais j'ai un rendez-vous qui arrive et je sens la pression du temps. Pouvons-nous faire une pause ici et déterminer quand nous la reprendrons ? »

Vous montrez à votre partenaire que vous avez l'intention de reprendre activement la discussion, ce qui envoie le message bienveillant que cette communication est importante pour vous. La transparence est la clé ici. En faisant cela via des déclarations au « je » — signifiant que vous communiquez vos propres besoins

et sentiments, plutôt que de faire des demandes ou des excuses, ou d'exprimer des critiques — vos besoins sont plus susceptibles d'être entendus et acceptés. C'est une façon d'interagir dans laquelle tout le monde y gagne.

**Ce qui pourrait nécessiter une attention particulière** : cela nécessite une prise de conscience de votre part pour que vous puissiez reconnaître vos propres besoins et réactions en développement. Cela peut également demander du courage pour exprimer vos besoins de manière constructive, avant qu'ils ne deviennent trop intenses pour être gérés. Une règle très utile est la suivante : plus tôt et plus doucement. Exprimez votre besoin bien avant que quelque chose explose avec intensité, et vous aurez plus de chances d'obtenir une réponse positive à votre demande de reporter la discussion.

## **CONCLUSION**

### **CULTIVER ACTIVEMENT LA PROXIMITÉ AFFECTIVE**

Comme vous le savez bien, une relation de couple est plus que du plaisir et des jeux. Cela nécessite un dévouement intentionnel à la création d'un lien émotionnel et d'une communication de qualité. C'est ce qui donne l'impression aux partenaires qu'ils comptent vraiment l'un pour l'autre.

Le « jardin » d'une relation de couple doit être arrosé assez régulièrement par une communication émotionnelle de qualité afin de rester vert et luxuriant. Vous pensez peut-être que le bonheur romantique et sexuel que vous avez connu au début de la relation devrait suffire à faire en sorte que votre union reste agréable, satisfaisante et durable. Cela ne fonctionne tout simplement pas comme ça. L'union mutuellement heureuse exige une culture continue de la compréhension mutuelle sensible.

Les partenaires ont souvent des visions très différentes de ce qu'est une relation de couple : un partenaire peut s'attendre à se sentir profondément accompagné dans tous les domaines de la vie, tandis que l'autre peut avoir une vision plus limitée de la solidarité et de ce que devraient être les rôles et le partage des tâches. Dans ce genre de divergences, l'un des partenaires peut facilement se sentir seul(e), isolé(e), irrité(e) et aliéné(e).

Les méthodes d'écoute et de connexion que nous vous avons enseignées dans ce manuel vous permettront de continuer à découvrir tant de choses l'un sur l'autre. Vous apprendrez à reconnaître ses styles préférés de donner et de recevoir de l'amour, tel que l'expression la plus significative de l'amour, qu'il s'agisse d'un contact physique affectueux... ou d'un temps de qualité

passé ensemble... ou d'actions qui montrent une tendre considération.

En écoutant véritablement ce que votre partenaire communique, vous resterez heureux de faire face ensemble à tout ce qui doit être adressé dans votre vie commune.

Suivez les étapes que nous vous avons proposées. Elles fonctionnent... et constituent un investissement des plus rentables. Nous trouvons qu'il est généralement plus réalisable pour le partenaire *moins habitué* à la proximité émotionnelle d'apprendre à mettre en œuvre ces étapes — même si cela peut sembler gênant au départ — que pour un partenaire qui *désirent ardemment* de vivre proximité émotionnelle, lorsque la communication émotionnelle n'est pas présente. Ces sentiments résultent du fait d'être entendu(e) et compris et de savoir que les sentiments d'une personne comptent vraiment pour l'autre personne.

Laissez savoir à votre partenaire assez souvent - verbalement et non verbalement - ce que vous chérissez à propos de lui/elle et de la relation. Arrêtez-vous et savourez consciemment les qualités de proximité émotionnelle que vous avez travaillées dur pour créer. Demandez-vous si vous avez déjà été aussi intime sur le plan émotionnel et ouvert à quiconque.

*Nous vous souhaitons une merveilleuse relation remplie de chaleur et de connexion riche avec votre partenaire.*

## RÉSUMÉ DES HABILITÉS DE COMMUNICATION DU COUPLE

HABILITÉ	CE QUE CELA SIGNIFIE
1. Écouter	Accordez toute votre attention sur ce que votre partenaire vous dit, sans distraction ni tâches multiples.
2. Écouter et reconnaître	Il s'agit de faire savoir à votre partenaire que vous « entendez » et enregistrez ce qu'il/elle vous dit.
3. Écouter et faire un reflet	C'est le moyen de vérifier auprès votre partenaire si vous comprenez bien ce que vous entendez.
4. Montrer de l'empathie	Faire preuve d'empathie, c'est se mettre à la place de l'autre... faire attention à ce que l'autre vit et, dans une certaine mesure, ressentir par procuration ce qu'il/elle ressent.
5. Interrompre si nécessaire, respectueusement	Attendez que votre partenaire ait terminé une phrase, un paragraphe ou une idée avant de répondre.
6. Éviter la phrase « oui, mais... »	Cela signifie littéralement que vous devez soigneusement éviter de dire « Oui, mais... »

7. Demander des clarifications au besoin	Indiquez que vous essayez vraiment de comprendre, mais que vous n'avez pas encore « compris » et que vous devez poser des questions sur certaines parties.
8. N'essayez pas de régler les problèmes de votre partenaire	S'abstenir de toute tentative de résolution du problème que votre partenaire communique.
9. Donner ou demander des excuses	Pour s'excuser, il faut reconnaître sincèrement avoir causé un préjudice ou une souffrance, mais aussi communiquer un regret sincère à propos des impacts sur l'autre personne.
10. Évaluez vos capacités d'écoute	Vous ne pouvez vous connecter à quelqu'un d'autre que si votre attention est réellement disponible, mais ce n'est pas toujours le cas.
11. Ne tolérez pas l'exagération ; demandez de reformuler pour bien entendre le message	Ce que votre partenaire vous dit peut ne montrer aucune trace perceptible d'intention bienfaisante et, naturellement, vous ne pouvez pas capter un message trop douloureux ou toxique.
12. Veillez au maintien de la communication avant de terminer	Il est important de montrer que la discussion doit se poursuivre jusqu'à ce que ni l'un ni l'autre des partenaires ne ressente de tension non résolue ou de détresse quant aux questions en jeu.

**Robin Ticic, BA, HP Psychotherapy (Allemagne)**, directrice du développement et de la formation à l'Institut de Psychologie de la Coherence, exerce en cabinet privé près de Cologne, en Allemagne, et se spécialise dans le traitement des traumatismes ; a été psychologue pendant de nombreuses années à l'Institut de Psychotraumatologie à l'Université de Cologne. Elle est formatrice agréée en Thérapie de la cohérence et anime des ateliers cliniques à l'international. Elle est co-auteur de « Déverrouiller le cerveau émotionnel : éliminer les symptômes à la racine à l'aide de la reconsolidation de la mémoire » et auteur de Comment connecter avec votre enfant. Elle possède une vaste expérience en matière de counselling en communication, de cours et de présentations et a été honorée pour son travail communautaire avec les parents.

**Bruce Ecker, MA, LMFT**, est co-directeur à l'Institut de Psychologie de la cohérence, co-créateur de la Thérapie de la cohérence et co-auteur de Déverrouiller le cerveau émotionnel : éliminer les symptômes à la racine grâce à la reconsolidation de la mémoire ; du manuel de pratique de la Thérapie de la cohérence ; et du livre Thérapie brève et orientée vers la profondeur : comment être bref quand vous avez été formé pour être profond et vice versa. Clarifier la manière dont le changement transformateur se produit est le thème central de la carrière clinique de Bruce Ecker, qui a apporté de nombreuses innovations dans les concepts et méthodes de psychothérapie expérientielle. Depuis 2006, il a été à l'avant-plan de la reconnaissance du domaine clinique de la reconsolidation de la mémoire en tant que processus central du changement transformateur et a développé l'application de cette avancée de la recherche sur le cerveau aux progrès en matière d'efficacité thérapeutique. Bruce donne régulièrement des conférences et des ateliers à l'étranger, a beaucoup enseigné dans des programmes de deuxième cycle universitaire en clinique et exerce dans un cabinet privé.

**Leonie Schwettmann, BA, Fine Arts**, est récipiendaire du prix 2016 du Leibniz-Zentrum fuer Lebenslanges Lernen pour les jeunes artistes prometteurs, ainsi que du stipendium 2018 Deutschland en art et architecture.

*Also from the Coherence Psychology Institute...*

**A video course for everyone on Emotional Coherence**



## **What's Really Going On Here?**

### **How to Navigate Life Using the Hidden Intelligence of Our Emotional Brain**

Have a peek on YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=9W62dBR93gc&feature=youtu.be>

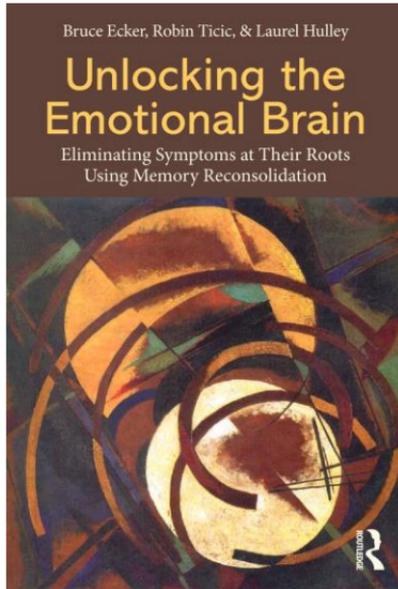
More info and ordering:

<https://store.payloadz.com/details/2284393-movies-and-videos-educational-whats-really-going-on-here-how-to-navigate-life-using-the-hidden-intelligence-of-our-emotional-brain.html>

Also available as an ebook on Amazon:

[https://www.amazon.com/Whats-Really-Going-Here-Intelligence-ebook/dp/B01AYCZQJS/ref=sr\\_1\\_3?ie=UTF8&qid=1453544129&sr=8-3&keywords=">How+to+navigate+life »](https://www.amazon.com/Whats-Really-Going-Here-Intelligence-ebook/dp/B01AYCZQJS/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1453544129&sr=8-3&keywords=)

*And if you fall in love with Emotional Coherence and hunger for the full account (written for therapists but devoured by thousands of lay readers)...*



**Even the most seasoned clinician will be inspired to learn from these masters.** —Patricia Coughlin, PhD, author of *Maximizing Effectiveness in Dynamic Psychotherapy*

**...a significant 'breakthrough' book...** —Michael F. Hoyt, PhD, author of *Brief Psychotherapies: Principles and Practices*

**On Amazon:**

[https://www.amazon.com/Unlocking-Emotional-Brain-Eliminating-Reconsolidation/dp/0415897173/ref=tmm\\_pap\\_title\\_0](https://www.amazon.com/Unlocking-Emotional-Brain-Eliminating-Reconsolidation/dp/0415897173/ref=tmm_pap_title_0)