

COMMUNICATION EMPATHIQUE

Lorsque la démarche que nous proposons provoque des émotions et ressentis désagréables, comment éviter de les projeter sur le ou la partenaire ?

Il faut savoir que les ressentis corporels nous parlent de la situation ici maintenant. Ils peuvent vous aider à clarifier ce qui se passe et qui ne vous convient pas. En les écoutant, ils vous permettront de voir quels besoins nécessitent d'être entendus et pris en compte pour vous réajuster l'un l'autre, sachant que dans le couple, nous sommes sans arrêt dans une recherche d'équilibre et d'harmonie.

Par contre les émotions, comme la peur ou la colère par ex. viennent du passé, et bien souvent, de votre enfance. Il est donc important de prendre le temps de les écouter, de soi à soi, pour éviter de les projeter sur l'autre.

Voici les indicateurs de l'émotion (selon le livre amour et émotions de Diana Richardson)

- Sentiment de séparation, comme s'il y avait un mur entre vous, coupure ou détente du lien de cœur à cœur, fermeture, état défensif
- Difficulté de garder le contact visuel avec l'autre
- Reproches, et projection sur l'autre de la responsabilité de votre mal-être
- Utilisation des mots « tu fais toujours ceci ou cela... », « tu ne fais jamais... »
- Sentiment de solitude, ou d'abandon ou de rejet
- Vous voulez avoir raison, vous vous sentez incompris-e, colère, argumentation...
- Doutes, pensées négatives, envie de fuir
- Sentiment d'impuissance,
- Vous êtes dans votre grotte,
- Vous essayez de changer l'autre
- Vous ne savez pas pourquoi vous réagissez ainsi, c'est plus fort que vous

Pour aborder ces situations, il est important de se rappeler les accords tolèques et de prendre un temps pour soi pour aller rencontrer ce qui se passe en vous et désamorcer vos grenades intérieures. Ne discutez pas « à chaud », prenez un temps de recul avant d'aborder les sujets brûlants.

- a) Je prends la responsabilité de mes émotions, ressentis, frustrations, difficultés en sachant que JE VAIS FAIRE DE MON MIEUX à chaque instant pour prendre soin de moi, de toi et de notre relation.
- b) Je m'engage à faire en sorte que MA PAROLE SOIT IMPECCABLE, afin de parler en je pour exprimer ce que je ressens, sans jugement et critique ni à mon envers, ni à la tienne.
- c) Je m'engage à NE PAS PRENDRE PERSONNELLEMENT tes demandes, désirs, émotions et ressentis, et à essayer de te comprendre à partir de ton point de vue, surtout s'il est différent du mien.

- d) Dans la mesure du possible, JE NE FERAI PAS DE SUPPOSITIONS si je ne comprends pas ce que tu vis ou exprime, ou si je ne suis pas d'accord. Si cela me met en réaction, je veillerai à engager un dialogue constructif ou demanderai de l'aide.

SI CELA NE FONCTIONNE PAS :

Si vous n'arrivez pas à prendre du recul ou que vous n'arrivez pas à discuter, ou si vous sentez que vous tournez en rond, IL EST TEMPS DE PRENDRE UN RENDEZ-VOUS POUR VOUS FAIRE ACCOMPAGNER, soit individuellement, soit en couple car quelque chose de profond demande un environnement plus sûr pour être entendu et transformé.

PRENEZ SOIN DE VOUS !!!!