

Tu n'as pas reçu
mon e-mail ?

**UNE MAUVAISE
COMMUNICATION
PEUT NUIRE A VOTRE
MARIAGE**



COMMUNIQUER

POUR

SE COMPRENDRE EN VERITE

La Communication est le moyen de :

Devenir les
meilleurs amis



Régler nos conflits



Nous synchroniser



Nourrir notre amour



Solidifier notre couple



S'accompagner dans
nos changements



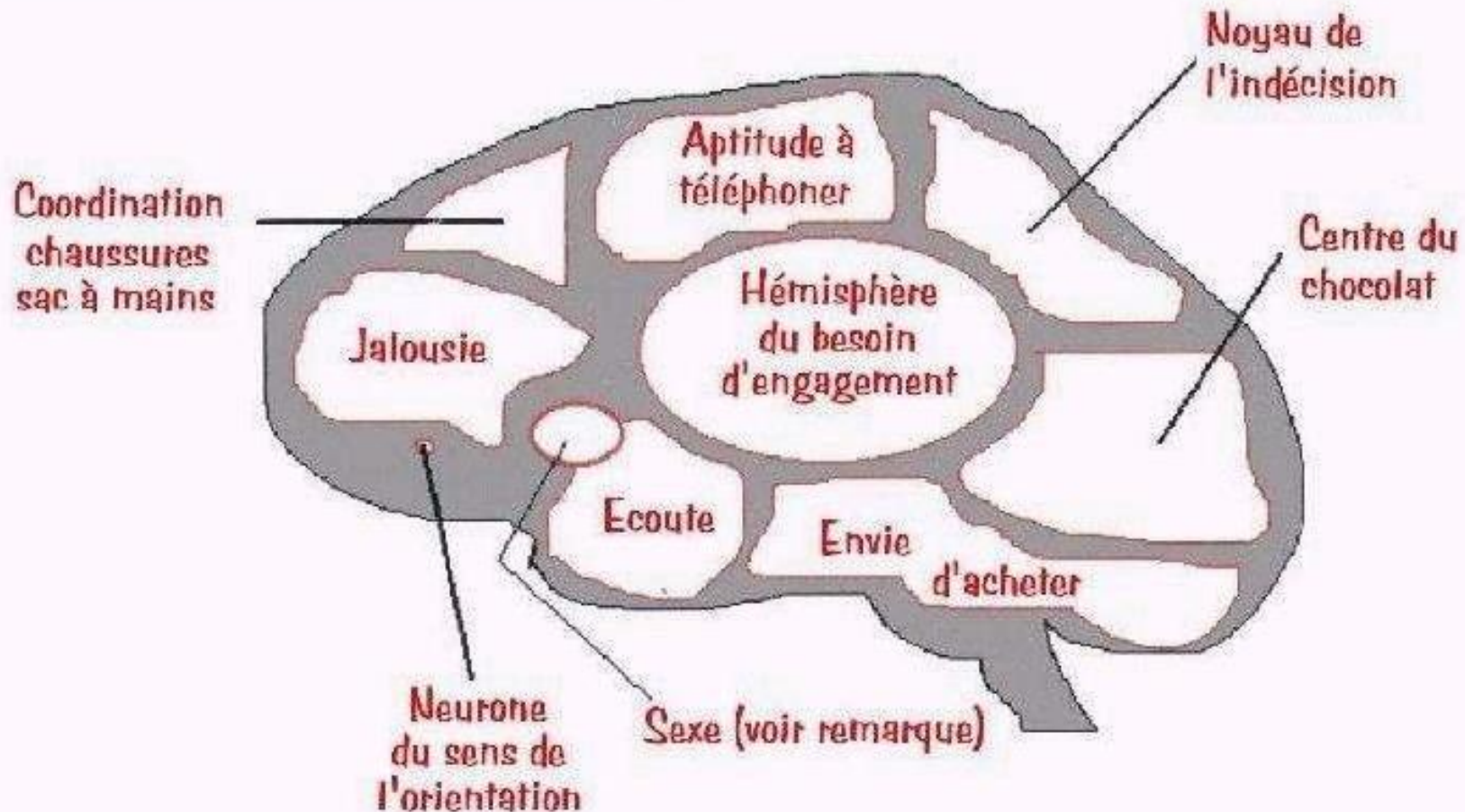


Etre un couple ce n'est pas vivre
côte à côte des vies parallèles



Homme et Femme : les différences

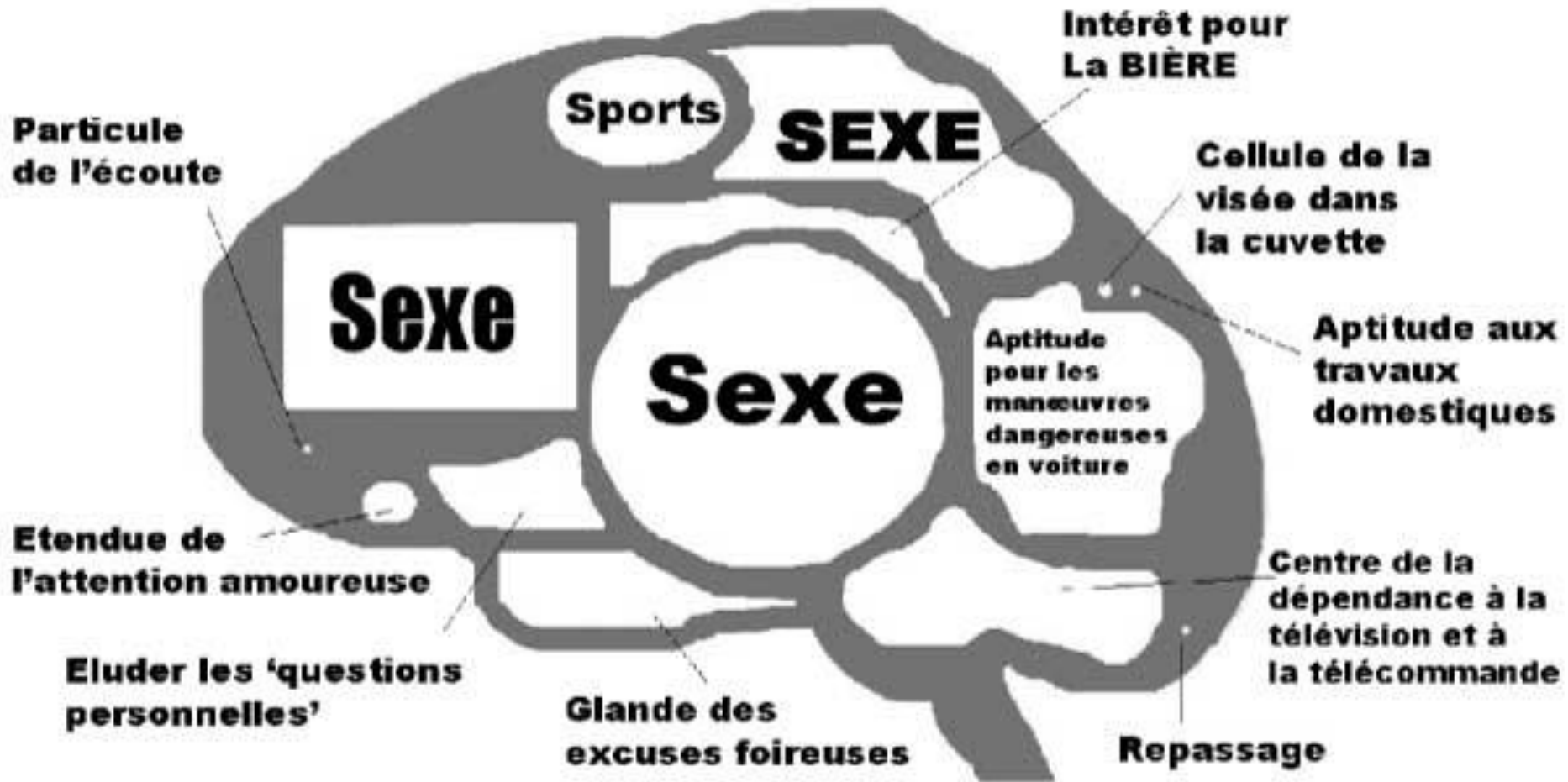
Le cerveau féminin.



Remarque: Notez comme la petite cellule du sexe est intimement liée à la glande de l'écoute.

Homme et Femme : les différences

Le cerveau masculin

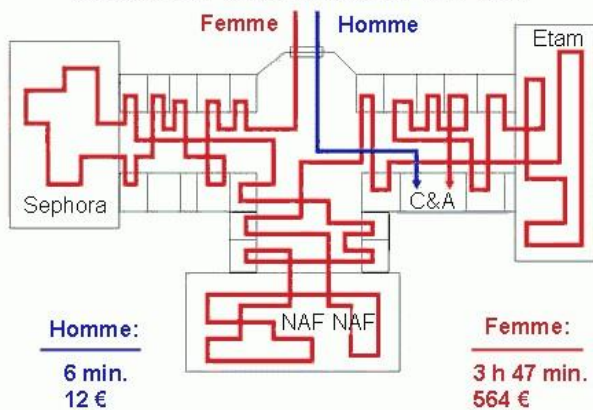


Remarque : La glande « entendre les enfants pleurer au milieu de la nuit » n'est pas montrée en raison de sa petite taille. Elle doit être observée au microscope.....

Les Différences Homme/Femme

Rationnel / Intuitive

Mission : aller chez C&A acheter un T-shirt



Privilégie l'autonomie
/ Aime les conseils



Synthétique / Détail



Elle parle de ce qu'elle ressent



Compartimenté
/ unifiée



Silence / Parole

Il parle de ses actions ou idées





La seule personne de confiance
pour garder un secret,
c'est ton mari

il ne peut pas le répéter, vu qu'il ne
t'a pas écoutée

Les Différences Homme/Femme ... et les autres différences :



- Notre tempérament,
- Notre famille,
- Notre histoire,
- Notre culture, ...

vont gêner notre communication

Autre difficulté : On ne sait pas s'y prendre

Mauvaise Écoute



Directivité

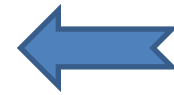
Solution

Taka

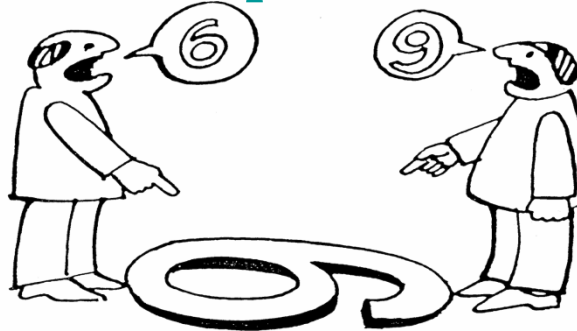
Fokon



Blocage de la parole



Incompréhension



Peur du conflit



Peur des réactions
de l'autre

entraîne



Croire que l'autre va deviner tout seul

Les obstacles

Les Intrus



Les Toxines



Le manque de temps



A vous de parler un peu ! ...

(en couple)

*Est-ce naturel ou difficile pour moi de
communiquer avec toi ?*

Savons-nous nous parler en vérité ?

Arrivons nous à nous écouter ?

*Est-ce qu'il y a des sujets que nous n'arrivons pas
à aborder, ou n'osons pas aborder ?*

*Qu'est-ce qui saborde notre communication en
couple ?*



Les bonnes
(ou mauvaises)
excuses
pour ne pas
communiquer



BEAUCOUP TROP JEUNE
pour apprendre à
communiquer



TROP TURBULENT
pour savoir
communiquer



TROP IMPÉTUEUX
pour perdre du temps
à communiquer



TROP AMOUREUX
pour penser à
communiquer



TROP OCCUPÉ
pour prendre le temps
de communiquer



TROP FATIGUÉ
pour avoir envie
de communiquer



TROP DE SOUCIS
pour, en plus, essayer
de communiquer



TROP VIEUX
pour avoir l'énergie
de communiquer



TROP TARD...
pour découvrir
la communication

LES INDÉGIVRABLES

PAR XAVIER GORCE

Et voilà : tu vas encore
passer tout ton week-end
à jardiner !



on passera la semaine à
bosser chacun de
son côté...



Sans avoir le temps
de se raconter
nos journées...



et dès le samedi, tu
files au jardin sans
m'accorder un instant !



Pourquoi cet attrait
pour ces bêtes végétaux ?

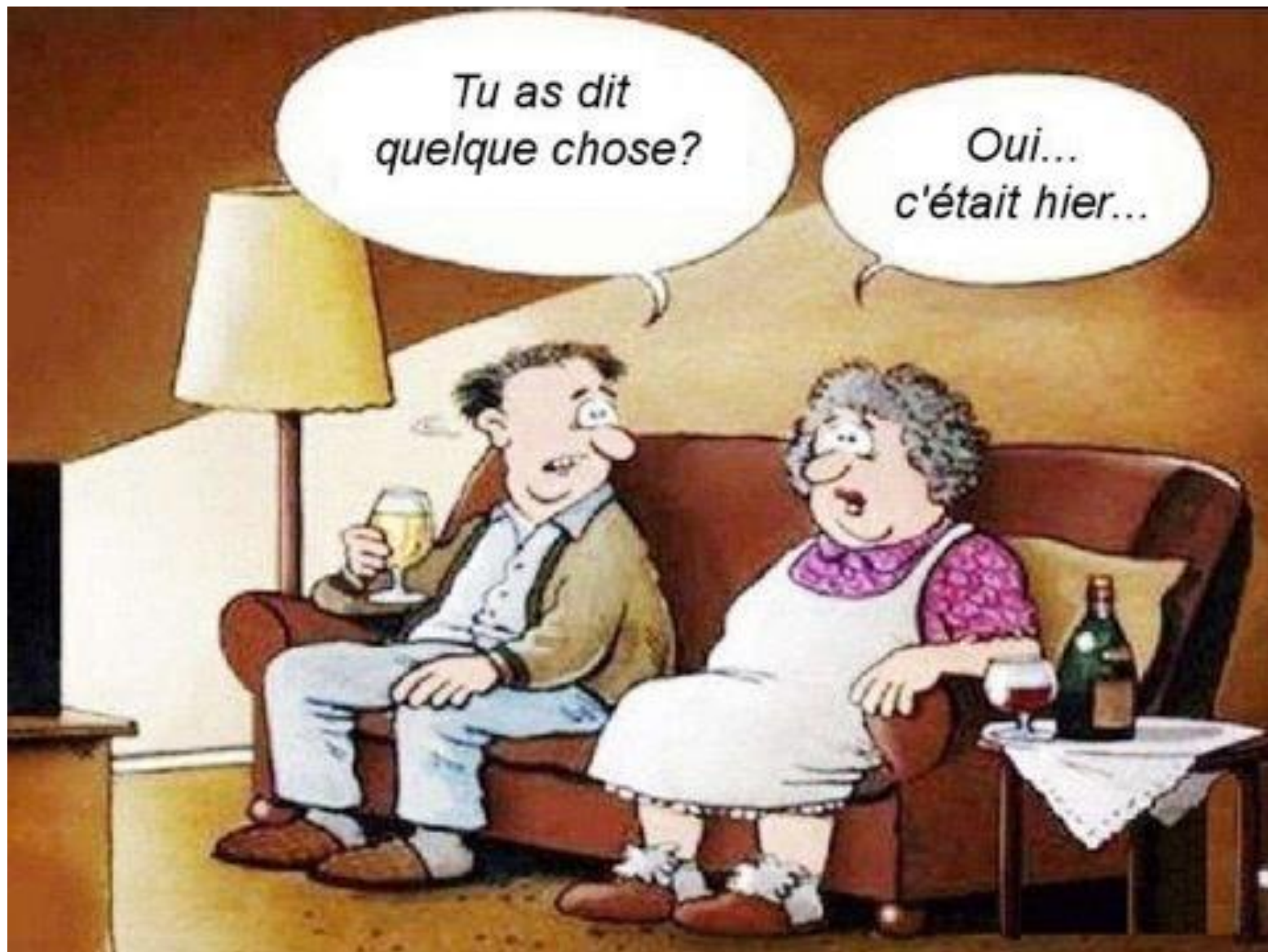


Eux aussi ont passé une semaine
sans intérêt mais pas un
n'essaye de me la raconter.



*Tu as dit
quelque chose?*

*Oui...
c'était hier...*



La vie de couple, c'est faire
les choses à deux :

- ◆ elle décide, tu acceptes
- ◆ elle parle, tu écoutes
- ◆ elle se trompe, tu t'excuses

- EXCUSE MOI CHÉRIE, TU PEUX RÉPÉTER?
JE NE T'AI PAS ÉCOUTÉE.

- OK TU VEUX QUE JE RÉPÈTE
À PARTIR DE QUAND ?

- DEPUIS 2009 ENVIRON...



A vous de parler un peu ! ...
(en couple)

*Est-ce naturel ou difficile pour moi de
communiquer avec toi ?*

Savons-nous nous parler en vérité ?

Arrivons nous à nous écouter ?

*Est-ce qu'il y a des sujets que nous n'arrivons pas
à aborder, ou n'osons pas aborder ?*

C'est fini !





Comment communiquer ?

Comment communiquer





4 fois une fois

une fois par jour

une fois par semaine

une fois par mois

une fois par an

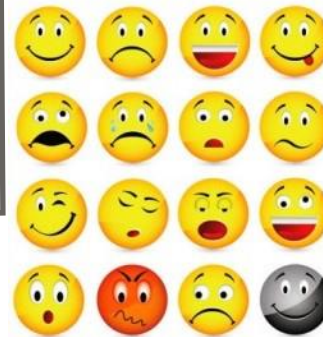


Les 5 paliers de la communication

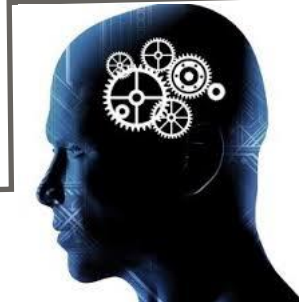
En Vérité

VERITE
dans
l'AMOUR

Émotionnel



Rationnel



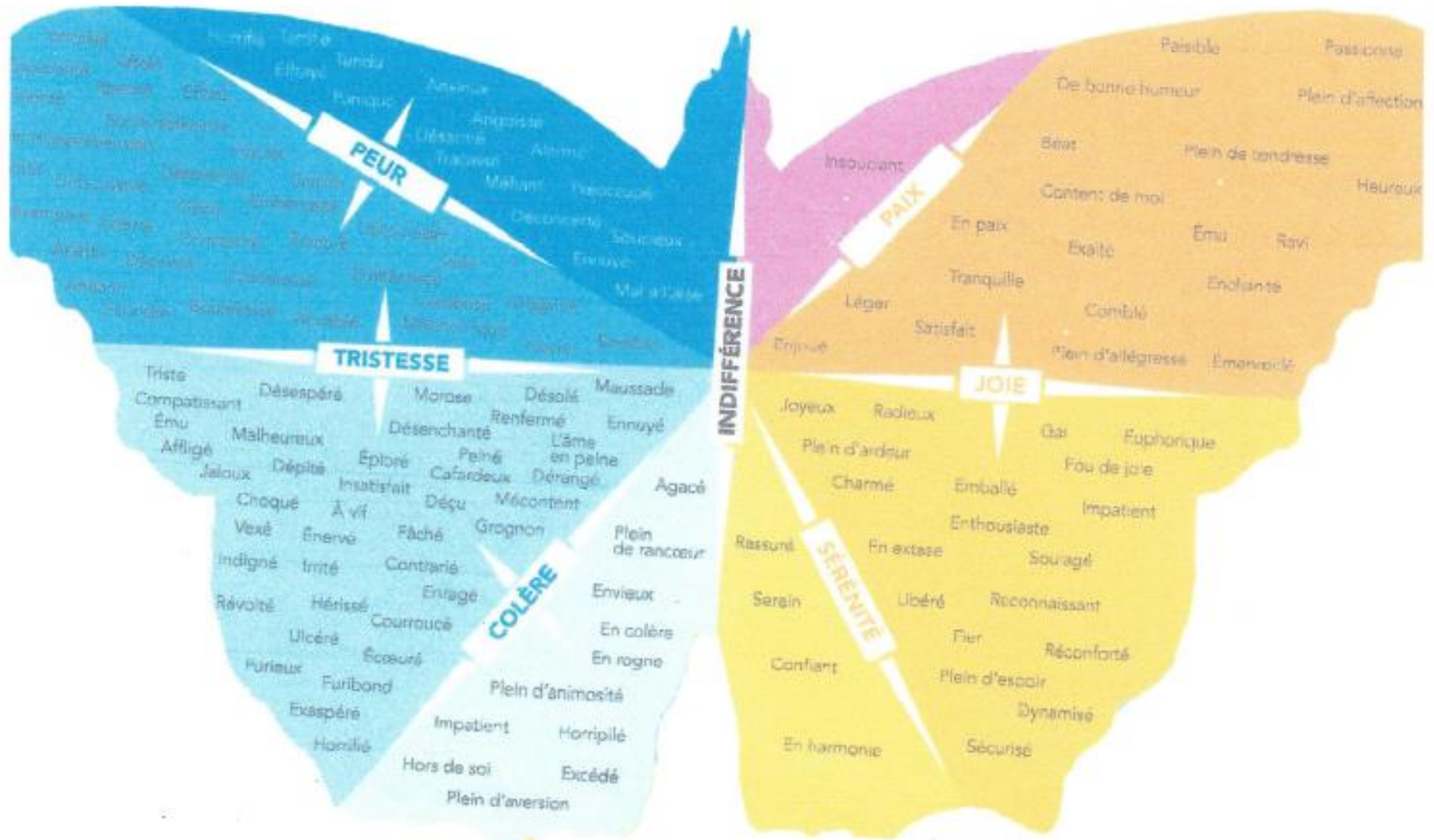
Factuel



Couloir

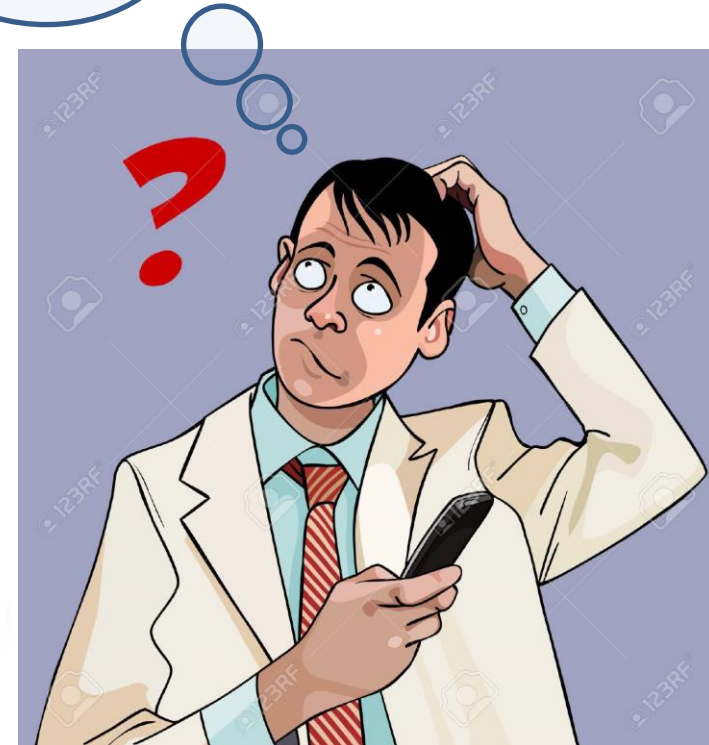


Identifier nos émotions

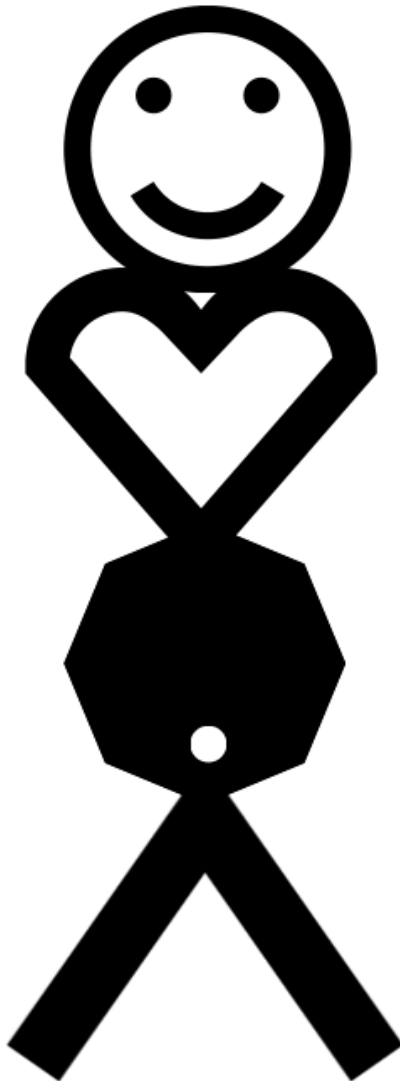


Identifier nos émotions

Voyons ... suis-je
enthousiasmé,
indifférent, désespéré,
atterré, furieux ?



Apprendre à se dire



😊 Observations

Exprimer des faits concrets sans évaluer ou juger

Ex : Quand je vois tes chaussettes qui traînent → remplacer par « par terre »

♥ Sentiments

Exprimer ses ressentis par le "je"

Ex : Je me sens triste, en colère, inquiet...

Je peux me sentir à la fois « en colère » et « joyeux »

Attention, "J'ai le sentiment que tu ne m'aimes pas" est un jugement !

● Besoins

Exprimer ses besoins profonds

Ex : Je me sens « parce que j'ai besoin de »

^ Demandes (différent de "exigences")

Faire une demande de façon active et positive, consciente et explicite, simple, claire et précise, concrète et réalisable

Apprendre à écouter

Regard Positif



Confiance



Bienveillance



Disponibilité



Apprendre à Écouter

Regard Positif



Bienveillance



Confiance



Disponibilité



Écoute Active

J'écoute



Je comprends
Je questionne



Je reformule





Sur quoi communiquer ?



Communiquer sur le Présent



Communiquer sur le Passé



Se débarrasser de nos vieilles
casseroles



Revenir aux sources de notre Amour

Communiquer sur l'Avenir

Argent



Nos Valeurs



Travail



Dieu



Famille



Communication et fidélité

Je te suis fidèle
quand chaque soir je
te raconte ma
journée, je te suis
infidèle quand je ne
t'écoute pas

Communication, intimité et foi





Les tabous entraînent
des failles entre les
conjointes

La fidélité commence par la
fidélité au dialogue quotidien

Le plus important à dire est le plus
difficile à dire, le plus difficile à dire est
le plus important à dire

Donner son cœur, c'est donner
ses sentiments, ses ressentis

Communiquer pour devenir
le meilleur ami de l'autre

L'absence de mots
entraîne des maux

Le plus beau cadeau à
faire à ses enfants, c'est
d'être un couple qui
s'aime

Tout ce qui n'aura
pas été **discuté** avant
sera **disputé** après !

A vous de parler un peu ! ...

Et de vous écouter ! ...

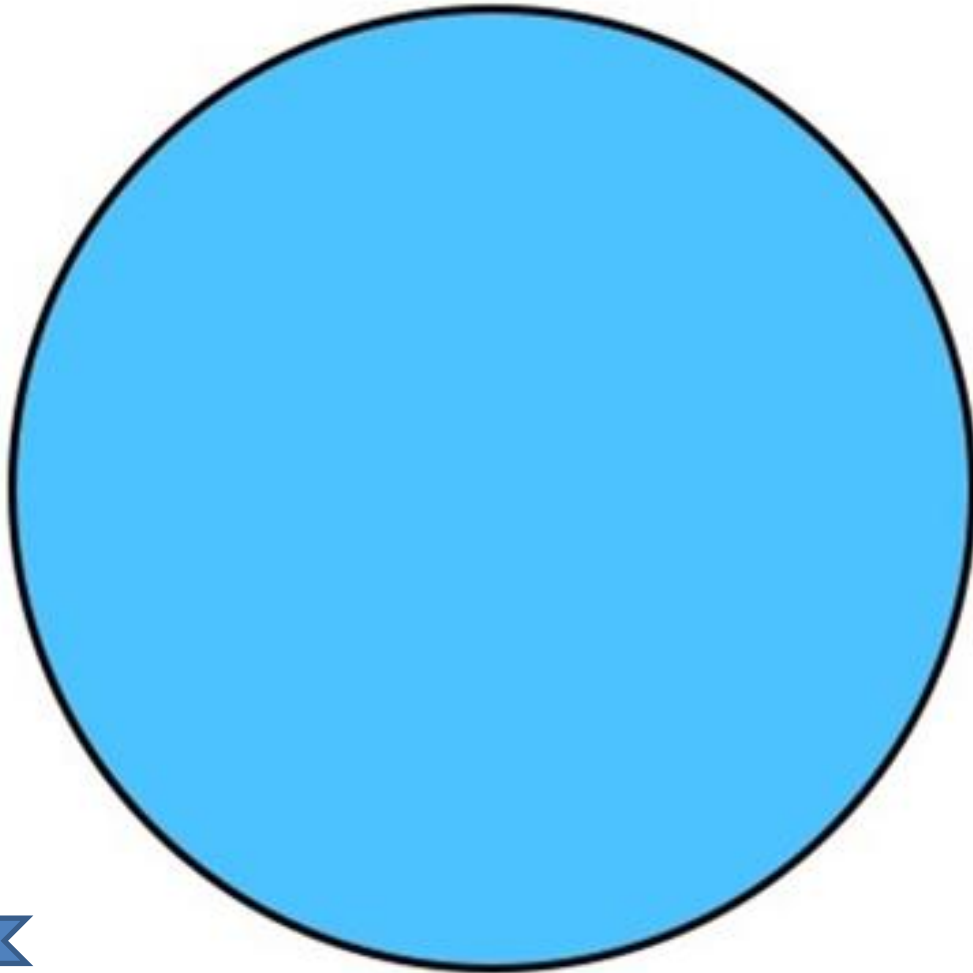


(en couple)

Quand une femme choisit un shampoing



Quand un homme choisit un shampoing



J crois bien qu'il y
avait marqué
shampoing dessus
mais j'suis
plus sûr



LES COULEURS

FEMME



HOMME



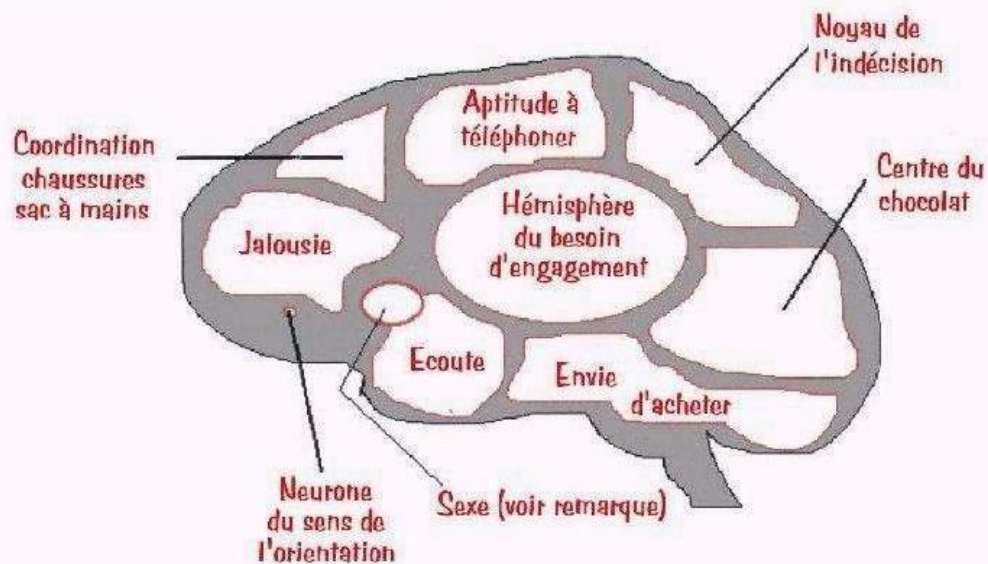
SCARLET		RED
DARK RED		
WINE RED		
PLUM		VIOLET
EGGPLANT		
GRAPE		
PURPLE		
LAVENDER		PINK
CARNATION		
STRAWBERRY		
FUCHSIA		ORANGE
SALMON		
ORANGE		
MELON		YELLOW
YELLOW		
LEMON		GREEN
LIME		
FRESH GRASS		
GREEN		
DARK GREEN		
MOSS		BLUE
GREEN-YELLOW		
SEA GREEN		
BLUE-GREEN		
SKY BLUE		
TURQUOISE		







Le cerveau féminin.



Remarque: Notez comme la petite cellule du sexe est intimement liée à la glande de l'écoute.

Le cerveau masculin



Remarque : La glande « entendre les enfants pleurer au milieu de la nuit » n'est pas montrée en raison de sa petite taille. Elle doit être observée au microscope.....

J'AI DES SENTIMENTS
POUR TOI

