

Rappel de la soirée antérieure

L'objectif du parcours Alpha *Couple* est d'aider les conjoints à se rapprocher l'un de l'autre, améliorer et faire grandir la qualité de leur relation de couple, renforcer les fondations de leur engagement.

Poser de bons fondements

- Faire du « temps pour le couple » une priorité, chaque semaine, à inscrire sur vos agendas
- Prendre soin de l'autre
- Découvrir les besoins de son conjoint et chercher à y répondre.



L'art de la Communication

Introduction

- L'intimité n'est possible que s'il y a une communication vraie et efficace au sein du couple
- Nous désirons tous que quelqu'un s'intéresse à nous et nous comprenne
- Cette soirée va vous aider à mieux communiquer pendant et après le parcours.

I. Communiquer efficacement

- Pour qu'il y ait communication, il faut un message, un émetteur et un récepteur
- Construire l'intimité dans le couple, implique d'écouter son conjoint, partager ses expériences, ses idées, ses sentiments et ses désirs
- Apprendre à dire ce que l'on ressent est nécessaire.

A. L'importance de s'exprimer

- S'exprimer est une exigence incontournable de la vie de couple : dire à son conjoint ce que nous pensons et ce que nous ressentons
- Comment se faire comprendre si on ne se donne pas la peine d'exprimer ce que l'on ressent ?
- Verbaliser pensées et sentiments fait partie de la maturité adulte : poser une parole sur les événements, nommer le ressenti
- La parole, si elle est bienveillante, peut transmettre une force de vie, d'encouragement.

« Parler, c'est bon pour que tu me comprennes mais aussi pour que je me comprenne. »

B. Trois principes :

- Décider ensemble de dire ce que l'on ressent
- En prendre concrètement les moyens
- S'armer de courage, de patience, ... et d'humour : si l'autre a du mal à verbaliser, ne pas s'énerver, ne pas critiquer. Soyez patient, encouragez-le, écoutez tout, ...même les silences!

Certaines personnes ont du mal à savoir ce qu'elles ressentent (si c'est votre cas, reportez-vous à l'exercice : « identifions nos sentiments »).

Exercice I : Obstacles à l'expression orale

(5 mn)

Prenez quelques minutes pour regarder ensemble le schéma présenté sur les obstacles à l'expression orale. Puis exprimez à votre conjoint si l'un ou l'autre de ces obstacles s'applique à votre cas.

Ça ne va pas l'intéresser / Ça va me demander trop d'énergie / Je ne sais pas par où commencer / C'est trop compliqué / Je ne veux pas l'inquiéter / Ce n'est pas important / Je ne veux pas déranger / Je risque de l'offenser / J'ai peur qu'on se moque de moi / Je ne vais pas savoir m'exprimer clairement / Je vais donner l'impression d'être médiocre / On ne va pas me comprendre / Il va peut-être se fâcher...

II. L'importance de l'écoute

« Soyez prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère. »

Jacques 1, 19

«Écoute Israël !»
Dt 6, 4

- Nous sommes faits avec une seule bouche et deux oreilles donc pour écouter plus qu'on ne parle !
- La plupart du temps, on pense qu'il est facile d'écouter, pourtant nous pratiquons tous une écoute sélective
- Quand notre conjoint se sent écouté, il se sent aimé et apprécié
- Quand nous ne l'écoutons pas il se sent rejeté
- Curieusement ceux que nous avons le plus de mal à écouter ce sont nos proches !
- La personne la plus importante à écouter dans notre vie ? c'est notre conjoint !
- L'importance de l'écoute est un thème central dans la Bible.

Règle d'or

La personne la plus importante à écouter, c'est mon conjoint.

(5 mn)

Exercice 2 : L'importance de l'écoute

Répondre ensemble aux questions suivantes :

- Que ressentez-vous quand on vous écoute ?
- Que ressentez-vous quand on ne vous écoute pas ?
- Vers qui iriez-vous pour trouver une oreille attentive ?
- En quoi cette personne sait-elle bien écouter ?

A. Les obstacles à une bonne écoute**I. Les filtres**

1. Les souvenirs
2. Les dispositions d'esprit
3. Les préjugés
4. L'environnement physique
5. Le manque d'intérêt



- Nous écoutons tous au travers de filtres sans en être toujours conscients
- Prenons conscience de ces parasites qui brouillent notre communication
- Pour communiquer efficacement, ne laissons pas nos pensées interférer avec ce que nous entendons
- Soyons généreux envers l'autre pour nous intéresser vraiment à ce que l'autre vit, à ce qu'il ressent.

2. Les mauvais réflexes

1. Rassurer
2. Donner des conseils
3. Intellectualiser
4. Détourner la conversation
5. Interrompre

Ces mauvais réflexes peuvent devenir à la longue de mauvaises habitudes

- Elles empêchent celui qui parle d'aller au bout de ce qu'il veut dire
- Et celui qui écoute de se rendre vraiment disponible à ce que l'autre exprime.

Exercice 3 : Identifier nos mauvaises habitudes

(4 mn)

Prenez quelques instants pour identifier la présence ou non de ces mauvais réflexes, puis parlez-en ensemble.

Si l'un ou l'autre a du mal à les identifier ou que vous hésitez, demandez à votre conjoint : il saura certainement vous aider !

«Amour et Vérité
se rencontrent»

Psaume 85, 11



Exercice 4 : Un souvenir mémorable

(6 mn)

Prenez chacun quelques minutes pour raconter à l'autre un bon souvenir de l'époque où vous ne vous connaissiez pas encore. Veillez à bien exprimer vos sentiments d'alors.

Puis, celui qui a écouté doit résumer ce qu'il vient d'entendre, en particulier les sentiments qui ont été exprimés pour montrer qu'il a bien écouté.

Inversez les rôles.

B. Quelques principes pour écouter efficacement

Pour certaines personnes, il est difficile d'écouter et de restituer fidèlement ce que l'autre a exprimé.

Apprendre à écouter permet de construire l'intimité dans notre couple et nous rapproche de notre conjoint.

1. **Accorder toute notre attention à notre conjoint et ne pas l'interrompre**

- Laissez-lui le temps de finir de parler : en moyenne, une personne écoute pendant 17 secondes avant d'interrompre son interlocuteur
- Regardez votre conjoint et ne faites pas autre chose en même temps.

2. **Comprendre son point de vue**

- Essayez de comprendre réellement ce que ressent votre conjoint
- Ne le brusquez pas et n'ayez pas peur des silences.

3. **Prendre acte de ses sentiments**

- Une fois que vous avez écouté ce que votre conjoint avait à dire, redites-lui ce que vous avez entendu sans déformer, ni interpréter
- Résumez le plus précisément possible les faits principaux
- Reformulez les sentiments qui ont été exprimés, cela permet à votre conjoint de savoir que vous l'avez bien compris(e)
- Répéter peut paraître peu naturel, mais c'est efficace.

4. Demander ce qui est le plus important dans ce qui vient d'être dit

- o Demandez-lui : « Dans ce que tu viens de dire, qu'est-ce qui te semble le plus important ? » Cela aide à se recentrer sur l'essentiel et à hiérarchiser ce qui a été exprimé
- o Laissez-lui le temps de réfléchir en silence
- o Une fois qu'il/elle vous a répondu, redites-lui ce que vous avez entendu.

5. Aidez l'autre à déterminer ce qu'il pourrait faire

- o Posez-lui la question : « Y a-t-il quelque chose que tu voudrais faire ou que tu voudrais que je fasse (ou que nous fassions) à propos de ce que tu viens de dire ? »
- o Laissez-lui le temps de réfléchir en silence
- o Une fois qu'il/elle a répondu, redites-lui ce que vous avez entendu, de façon qu'il/elle puisse entendre ce qu'il/elle a décidé de faire
- o Puis, demandez-lui : « Veux-tu ajouter autre chose ? »
- o Si c'est le cas, répétez à nouveau ce qu'il/elle vous dit.

Exercice 5 : Comment écouter efficacement (30 mn)

Chacun à votre tour, choisissez un sujet qui vous préoccupe ou qui vous gêne, et dont vous n'avez pas discuté récemment.

Celui qui écoute reformule ce qui vient d'être dit et pose les questions qui sont indiquées ci-dessous.

Puis, inversez les rôles, de sorte que chacun ait eu l'occasion de parler et d'écouter.

- Celui qui parle raconte son problème en exprimant ce qu'il ressent (restez succinct).
- L'autre écoute puis redit ce qu'il a entendu.
- Celui qui écoute demande : « Qu'est-ce qui te semble le plus important dans ce que tu as dit ? ». Après avoir écouté la réponse, il reformule ce qu'il vient d'entendre.
- Puis il demande : « Y a-t-il quelque chose que tu voudrais faire, ou que tu voudrais que je fasse, ou que nous fassions, à ce sujet ? ». A nouveau, celui qui écoute redit ce qu'il a entendu.
- Enfin, il demande : « Veux-tu ajouter autre chose ? ». Il écoute et reformule.

Cet exercice est un bon entraînement pour tout le monde, à la fois pour apprendre à exprimer ses sentiments, et pour savoir écouter.

C. Exprimer ses sentiments

«De crainte il n'y en a pas dans l'amour, mais le parfait amour exclut la crainte»

I Jean 4, 18

- Faire l'effort de dire vos sentiments
- Ne repoussez pas à plus tard ce partage en profondeur, plus on attend, plus c'est difficile
- Si vous vivez une situation de tension entre vous, mettez-vous d'accord pour déposer vos armes et vos peurs et apprenez à communiquer pour restaurer la confiance.

Et pour nous deux ...

Consultez vos agendas pour prendre un RDV ensemble.
Vous pouvez profiter d'un moment de prière, ou pour ceux qui ne sont pas croyants, d'un temps d'intériorisation pour méditer tout ce qui a été partagé.

■ ■ ■
Temps pour le couple
A faire chez soi

Exercice 1 : Evaluons la communication dans notre couple

1. Domaines de notre relation dans lesquels je pense que nous communiquons bien, c'est-à-dire que nous exprimons tous les deux nos opinions et que nous nous comprenons bien :
2. Domaines dans lesquels nous communiquons, mais pas assez à mon sens : je pense que nous pouvons nous améliorer :
3. Domaines dans lesquels nous ne communiquons pas, par négligence, par gêne ou par crainte :

Suggestion de sujets à considérer :

L'éducation des enfants / Les finances / Les objectifs de notre vie, la direction à suivre / Notre sexualité : fréquence ou qualité / La contraception, le nombre d'enfants que nous voulons / Les tâches ménagères / La famille et les beaux-parents
La mort et le deuil / Le travail, la carrière, le temps qu'on y consacre / Notre engagement à la paroisse ou associatif / L'expression de notre affection et de nos sentiments / Nos temps de détente et de repos.

Exercice 2 : Communication active

Choisissez un sujet dont vous n'avez pas débattu en profondeur, et ensemble, suivez chaque étape de l'exercice 5 « Comment écouter efficacement » (page 20). Chacun de vous doit être disposé à suivre l'exercice à la lettre. Suivez les instructions en étant tour à tour locuteur et auditeur pour le sujet que chacun aura choisi. Il est fort possible que vous ayez envie de réagir en entendant parler votre conjoint. Essayez de mettre vos sentiments de côté pour écouter votre conjoint puis lui redire ce qu'il/elle ressent.

Exercice 3 : Identifions nos sentiments

Cet exercice concerne ceux qui ont du mal à identifier ce qu'ils ressentent.
1. Complétez les phrases suivantes pour vous aider à identifier vos sentiments

et à mieux connaître vos réactions affectives : sans trop réfléchir, ajoutez quelques mots décrivant vos sentiments (ils peuvent être positifs ou négatifs). La liste de mots ci-dessous peut vous aider à débiter.

Sentiments positifs :

accepté(e) / aimé(e) / apprécié(e) / calme / capable / compris(e) / confiant(e) / content(e) / détendu(e) / en paix / en sécurité / encouragé(e) / excité(e) / important(e) / insouciant(e) / joyeux(se) / libéré(e) / libre / pardonné(e) / plein d'espoir / positif(ve) / ravi(e) / réconforté(e) / reconnaissant(e) / respecté(e) / satisfait(e) / soulagé(e) / soutenu(e) / sûr(e) de moi / tranquille / utile

Sentiments négatifs :

abandonné(e) / abasourdi(e) / accablé(e) / affligé(e) / agacé(e) / amer(e) / anéanti(e) / anxieux(se) / blessé(e) / contrarié(e) / contrit(e) / coupable / craintif(ve) / déçu(e) / dégoûté(e) / déprimé(e) / désorienté(e) / effrayé(e) / en colère / ennuyé(e) / exposé(e) aux regards / fâché(e) / faible / gêné(e) / honteux(se) / humilié(e) / insatisfait(e) / insignifiant(e) / inutile / jaloux(se) / mal aimé(e) / mal apprécié(e) / mal compris(e) / mal dans ma peau / nerveux(se) / non respecté(e) / rejeté(e) / seul / sous pression / triste / manipulé(e) / vexé(e) / vulnérable

- Quand nous partons en vacances, je me sens
- Quand nous sortons avec des amis, je me sens
- Quand je me trouve dans une pièce avec des personnes que je ne connais pas, je me sens
- Quand je suis avec mes parents, je me sens
- Quand je repense à ce que j'ai réussi, je me sens
- Quand je pense à des erreurs que j'ai commises, je me sens
- Quand je pense à l'avenir, je me sens
- Quand je pense à ma relation avec Dieu, je me sens
- Quand mon conjoint me dit qu'il m'aime, je me sens
- Quand je me dispute avec mon conjoint, je me sens
- Quand mon conjoint me dit que j'ai fait quelque chose qui l'a déçu(e) ou blessé(e), je me sens
- Quand mon conjoint me présente des excuses, je me sens

2. Complétez les phrases suivantes

- Je me sens vraiment aimé(e) quand
- Je me sens en colère quand
- Je me sens si heureux(se) quand
- Je suis triste quand

A présent, montrez à votre conjoint ce que vous avez inscrit.

3. Racontez à votre conjoint un événement où vous vous êtes senti(e) :

encouragé(e) / découragé(e) - compris(e) / non compris(e) - accepté(e) / rejeté(e)