

# JE COMMUNIQUE MIEUX DANS MON COUPLE



**EXERCICE** : Réponds par **OUI** ou **NON** pour reconnaître les modes tueurs que toi et ton/ta partenaire utilises le plus fréquemment dans le couple, peu importe qui en fait l'utilisation :

**Le mode tueur Attaquant** : Ce mode utilise les reproches, la critique et le blâme comme armes de prédilection. Il est souvent le premier à frapper ! Il aime bien utiliser le "Tu qui tue"

Ce mode est-il présent dans ton couple ? OUI NON  
Si oui, quel membre du couple l'utilise le plus ? \_\_\_\_\_

**Le mode tueur Défensif** : Ce mode utilise la contre-attaque et la justification comme armes de prédilection. Soit il contre-attaque avec un reproche, critique ou blâme ou se justifie en trouvant des excuses "oui mais" ou encore "c'est à cause de..." ou "ce n'est pas de ma faute si je suis fait comme ça..."

Ce mode est-il présent dans ton couple ? OUI NON  
Si oui, quel membre du couple l'utilise le plus ? \_\_\_\_\_

**Le mode tueur Fuyant** : Ce mode utilise la fuite, l'évitement, le détachement, l'indifférence et le boudage comme armes de prédilection. Ce mode a tendance à s'enfermer dans le silence et la résistance.

Ce mode est-il présent dans ton couple ? OUI NON  
Si oui, quel membre du couple l'utilise le plus ? \_\_\_\_\_

**Le mode tueur Écrasant** : Ce mode utilise le dénigrement, le mépris, le sarcasme et l'ironie comme armes de prédilection. Ce mode a souvent un sentiment de supériorité (donc d'infériorité) et aime faire savoir qui est le meilleur.

Ce mode est-il présent dans ton couple ? OUI NON  
Si oui, quel membre du couple l'utilise le plus ? \_\_\_\_\_

# JE COMMUNIQUE MIEUX DANS MON COUPLE



**Dans quels domaines le conflit se manifeste le plus ?**

## **EXERCICE :**

**Est-ce que dans ton couple, il y a des conflits récurrents sur les thèmes suivants ?**

- L'argent : OUI NON
- La sexualité : OUI NON
- L'éducation des enfants : OUI NON
- Les tâches ménagères : OUI NON
- Les amis et belles-familles : OUI NON
- La vie professionnelle : OUI NON
- La croissance personnelle : OUI NON
- L'acceptation des différences individuelles OUI NON

**Combien y a-t-il de thèmes ou il N'Y A PAS de conflit récurrent (là où tu as répondu non) dans ton couple, c'est-à-dire où il y a bonne entente ?**

**Quel domaine dans ton couple fonctionne le mieux ?**

# JE COMMUNIQUE MIEUX DANS MON COUPLE



## L'AMBIVALENCE AMOUREUSE

Y-a-t-il présence de questionnements face à rester ou quitter le couple, ne pas être certain de vouloir continuer dans la relation actuelle.

L'ambivalence amoureuse peut faire stagner l'évolution du couple. Si l'un des 2 partenaires ne sait pas s'il veut continuer dans le couple actuel, le couple fait du sur place en attendant de savoir ce qu'il veut faire. Il est beaucoup plus facile d'avancer quand tu es au clair avec ce que tu veux.

### EXERCICE :

**Est-ce que tu es dans l'ambivalence amoureuse ?**

OUI NON

**Est-ce que tu crois que ton/ta partenaire est dans l'ambivalence amoureuse ?**

OUI NON

## LES COMPORTEMENTS TOXIQUES DANS TON COUPLE

Identifie les comportements toxiques dans ton couple afin de les limiter voire de les éliminer !

EXERCICE : Coche les comportements toxiques chez toi comme chez l'autre, que tu reconnais dans ton couple :

- Violence physique
- Violence sexuelle

# JE COMMUNIQUE MIEUX DANS MON COUPLE



- Violence psychologique (dénigrement, insultes, menaces, chantage, dévalorisation, jugements et critiques, accusations et reproches, fausses plaisanteries, déni...). La personne qui fait usage de violence psychologique ne s'excuse pas et ne compatit pas à la détresse de son interlocuteur. Si la victime ne laisse pas savoir qu'elle est blessée, son silence ou bouderie est tout autant toxique)
- Refus d'engagement (en couple avec un/une autre, par peur, incapacité, lorsque l'autre passe en dernière priorité, partenaire absent)
- Dépendance à l'alcool, drogue, jeu, internet, pornographie, etc... La dépendance est surtout toxique lorsque la personne ne reconnaît pas sa problématique et ne veut pas changer
- Infidélité chronique ou à répétition
- Double discours, mensonges, manque d'honnêteté, contradictions
- Lorsque l'un a honte de l'autre
- Lorsque la relation tire vers le bas plutôt que vers le haut
- Vivre sous la menace constante d'être quitté
- Vivre en marchant sur des oeufs, toujours dans la peur de la réaction de l'autre
- Quand l'autre nous isole et nous coupe de nos proches
- Relation en montagnes russes (hauts et bas réguliers)
- Lorsque l'un cherche à se convaincre que l'autre va peut-être changer un jour
- Lorsque tout problème est évité/déni/refus à la communication
- Jalousie toxique\*\*/possessivité/dépendance affective

\*\* Il est important de différencier la jalousie toxique qui se manifeste sous la forme d'une existence jalouse (peur de perdre l'exclusivité de l'amour de l'autre, peur non fondée, imaginée et exagérée) et la jalousie saine où les amoureux s'expriment l'importance qu'ils ont l'un pour l'autre (jalousie réactionnelle provoquée par un événement réel).

# JE COMMUNIQUE MIEUX DANS MON COUPLE



## LES BESOINS QUI NOURRISSENT TON COUPLE

**L'amitié - Le sentiment amoureux - La sexualité**

**1 - L'amitié c'est la bienveillance mutuelle, le support, plaisir et loisirs ensemble, confiance et respect mutuels, partage, etc....**

Sur une échelle de 1 à 10\*\* quel est le niveau d'amitié dans ton couple ?

**2 - Le sentiment amoureux c'est le profond sentiment d'affection, d'attachement, de tendresse, d'admiration, d'attirance, vouloir être proche, etc...**

Sur une échelle de 1 à 10\*\* quel est le niveau d'amitié dans ton couple ?

**3 - La sexualité avec la fréquence des activités sexuelles, qualités des activités sexuelles, satisfaction, plaisir sexuel, désir sexuel, communication sexuelle, etc...**

Sur une échelle de 1 à 10\*\* quel est le niveau d'amitié dans ton couple ?

**Combien de besoins sont satisfaisants pour toi ?**

1 seul besoin satisfaisant pour toi rend l'harmonie du couple difficile

2 besoins satisfaisants rendent l'harmonie du couple plutôt bonne

3 besoins satisfaisants rendent l'harmonie du couple plutôt très bonne et résistante pour traverser les tempêtes de la vie.

# JE COMMUNIQUE MIEUX DANS MON COUPLE



## LES BESOINS QUI NOURRISENT TON COUPLE

**L'amitié - Le sentiment amoureux - La sexualité**

**1 - L'amitié c'est la bienveillance mutuelle, le support, plaisir et loisirs ensemble, confiance et respect mutuels, partage, etc....**

Sur une échelle de 1 à 10\*\* quel est le niveau d'amitié dans ton couple ?

**2 - Le sentiment amoureux c'est le profond sentiment d'affection, d'attachement, de tendresse, d'admiration, d'attirance, vouloir être proche, etc...**

Sur une échelle de 1 à 10\*\* quel est le niveau d'amitié dans ton couple ?

**3 - La sexualité avec la fréquence des activités sexuelles, qualités des activités sexuelles, satisfaction, plaisir sexuel, désir sexuel, communication sexuelle, etc...**

Sur une échelle de 1 à 10\*\* quel est le niveau d'amitié dans ton couple ?

**Combien de besoins sont satisfaisants pour toi ?**

1 seul besoin satisfaisant pour toi rend l'harmonie du couple difficile

2 besoins satisfaisants rendent l'harmonie du couple plutôt bonne

3 besoins satisfaisants rendent l'harmonie du couple plutôt très bonne et résistante pour traverser les tempêtes de la vie.

# JE COMMUNIQUE MIEUX DANS MON COUPLE



## LE BAROMÈTRE DU COUPLE

Il existe des crises conjugales normales et des moments difficiles à surmonter en couple.

Évidemment, plus la relation est forte et solide sans comportements toxiques et fonctionnelle, plus il sera facile de surmonter les tempêtes.

### EXERCICE :

#### Ton couple est-il actuellement dans l'une de ces tempêtes ?

1 - Déclin de la passion du début, fin de la période "lune de miel" ?

OUI NON

2 - Arrivée d'un enfant ?

OUI NON

3 - Emménagement ou déménagement ensemble ?

OUI NON

4 - Changement de carrière ou perte d'emploi ?

OUI NON

5 - Aventure extra-conjugale ?

OUI NON

6 - Crise du milieu de la vie d'un ou de deux partenaires ?

OUI NON

7 - Syndrome du nid vide (départ des enfants ou du dernier enfant) ?

OUI NON

8 - Maladie ou mort d'un être cher ou maladie d'un partenaire ?

OUI NON

# JE COMMUNIQUE MIEUX DANS MON COUPLE



## LE BAROMÈTRE DU COUPLE

9 - Retraite ?

OUI NON

Si tu as répondu oui à l'un des 9 points, ton couple traverse une tempête !

**Mais ne dit-on pas : APRÈS LA PLUIE VIENT LE BEAU TEMPS**

## LE COUPLE ET LA VIE SOCIALE

Il est important de ne pas s'isoler et d'avoir des moments de partage entre amis, couples d'amis.

**EXERCICE :**

Y a-t-il des couples d'amis et/ou des amitiés communes ?

OUI NON

Ton couple a-t-il une vie sociale ?

OUI NON

## LES PROJETS DANS LE COUPLE

Les projets, valeurs et intérêts communs créent de la cohésion dans le couple, donnent un sens à la relation de couple et motivent le couple à avancer vers un but commun.

Les projets à court, moyen et long terme aident à regarder dans la même direction !

*Quelques exemples de projets communs : Une maison, un chalet, un bateau, un enfant, un projet professionnel ensemble, du bénévolat, du jardinage, se remettre en forme, rénover, adopter un animal, voyager, prendre des cours de danse, de cuisine etc....*

# JE COMMUNIQUE MIEUX DANS MON COUPLE



## LES PROJETS DANS LE COUPLE

### EXERCICE :

Quels sont les projets communs à court terme dans ton couple sur la prochaine année ?

- 
- 
- 

Quels sont les projets communs à moyen terme dans ton couple d'ici 5 ans ?

- 
- 
- 

Quels sont les projets communs à long terme dans ton couple à plus de 5 ans ?

- 
- 
- 

## LE SOUTIEN

Y-at-il des gens qui aident, accompagnent ou soutiennent ton couple ?

Il peut s'agir d'un thérapeute, coach de couple, un ami, famille, voisin etc....

### EXERCICE :

Fais la liste de tes soutiens :

- 
- 
- 
- 
- 
-

# JE COMMUNIQUE MIEUX DANS MON COUPLE



## LE SOUTIEN

Est-ce suffisant pour aider ton couple ?

OUI NON

Les couples heureux, tout comme les gens heureux n'hésitent pas à aller chercher de l'aide au besoin.

As-tu besoin d'ajouter quelqu'un pour t'aider ?

OUI NON

Si oui, qui aimerais-tu ajouter ?

-  
-

*Quel est ton niveau de soutien :*

*Niveau 0 : Je n'ai personne autour de moi pour m'aider au besoin*

*Niveau 1 : J'ai au moins une personne qui peut m'aider au besoin*

*Niveau 2 : Je me sens suffisamment soutenu et entouré*

*Niveau 3 : Mon système de soutien est idéal et plus que suffisant*

## L'AMOUR DE SOI

Un couple heureux nécessite 2 personnes heureuses capables d'amour de soi.

Un manque d'amour de soi peut se reconnaître par :

- le jugement négatif de soi-même

OUI NON

- la comparaison aux autres

OUI NON

# JE COMMUNIQUE MIEUX DANS MON COUPLE



## L'AMOUR DE SOI

- la difficulté à dire non  
OUI NON
- s'affirmer ou à mettre des limites  
OUI NON
- difficulté à accepter les compliments ou la critique  
OUI NON
- Manque de confiance en soi  
OUI NON
- Peur de déplaire  
OUI NON
- Prendre les choses personnellement  
OUI NON

Te reconnais-tu dans ces affirmations ?

**Si tu as répondu OUI à un des 8 points tu es en manque d'amour de soi**

*Un niveau d'amour de soi faible amène le partenaire à être constamment en demande de preuve d'amour, car il ne se sent pas aimable.*

*Les conséquences d'un amour de soi défaillant sur le couple sont nombreuses.*

*Pour donner un amour "vrai" à l'autre, sans attente ni condition, pour être capable d'accepter l'amour de l'autre sans le nier, il faut d'abord être rempli d'amour de soi.*

*Mieux s'aimer d'abord, pour mieux aimer ensuite.*

# JE COMMUNIQUE MIEUX DANS MON COUPLE



## BILAN

Si tu avais un seul point à améliorer dans ton couple, le plus important pour toi, ce serait lequel ?

Qu'est-ce que tu es prêt à faire de nouveau pour améliorer ce point, pour solidifier ta relation de couple ?

Quelle est ta grande fierté quand tu regardes ta vie de couple ?

**“IL N’Y A QU’UNE SEULE FAÇON D’ÉCHOUER, C’EST  
D’ABANDONNER AVANT D’AVOIR RÉUSSI” Georges  
Clémenceau**