

formation

Communication au sein de la famille

Dans le couple

Avec les enfants

Avec les ados

le model prophétique

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ
إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا
وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنتُمْ
مُعْرِضُونَ (83)

(83) Et [rappelle-toi], lorsque Nous avons pris l'engagement des enfants d'Israël de n'adorer qu'Allah, de faire le bien envers les pères, les mères, les proches parents, les orphelins et les nécessiteux, **d'avoir de bonnes paroles avec les gens**; d'accomplir régulièrement la Salât et d'acquitter la Zakât! - Mais à l'exception d'un petit nombre de vous, vous manquiez à vos engagements en vous détournant de Nos commandements.

écouter

Parler

empathie

Aide a comprendre
Avec qui en parle

Attitude

Mots

écouter

empathie

7% – Verbal pur

Sens littéral des mots

55%

Non verbal

Respir, position, gestes, micro-gestes

Attitude

38%

Para verbal

Rythme, timbre, volume, force,
rapidité, mélodie de la voix

Comment développer une bonne communication

Etre à l'écoute / Etre présent et absorber le max d'info

Se mettre dans le cœur / un cœur au service de l'autre

Poser les bonnes questions / qui montre intérêt et rajoute

Etre authentique / être soi

Se rappeler l'intention dans la relation / se rappeler direct

Reformuler / poser des question pour montrer son point de vue

Quel est l'objectif ? / le résumé

S'adapter au monde de l'autre / l'autre veut communiquer ?

من كان يؤمن بالله و اليوم الآخر
فليقل خيراً أو ليصمت

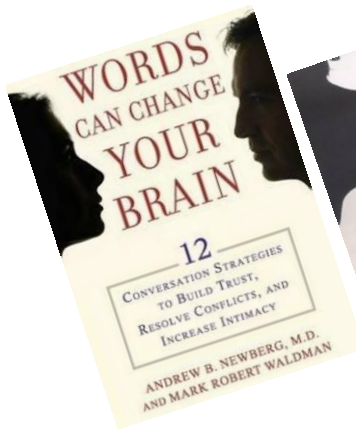
**"Que celui qui croit en Allah et au jour dernier,
qu' il ne dise que du bien ou qu' il se taise."**

عن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-
لا يستقيم إيمان عبد حتى يستقيم قلبه، ولا يستقيم قلبه حتى يستقيم لسانه
[رواه أحمد: 13071، وهو حديث صحيح].

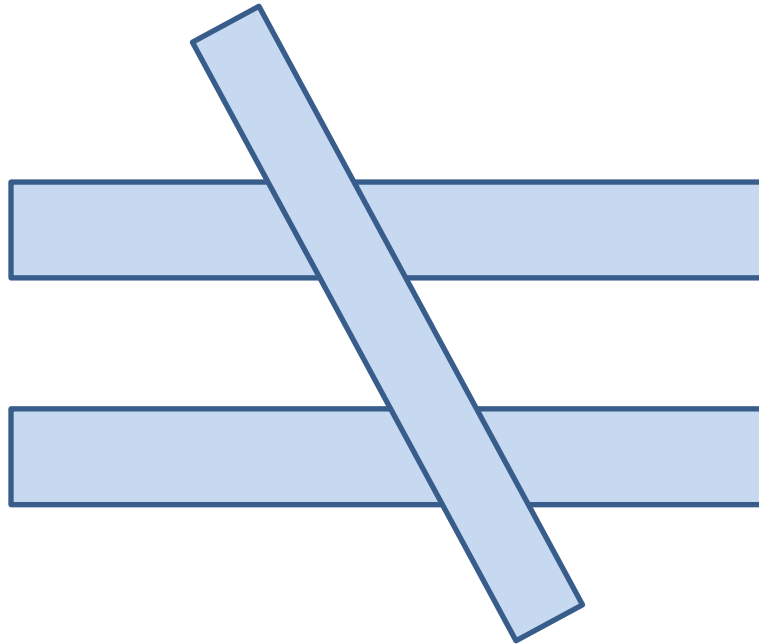
La foi d' une personne ne sera pas dans la droiture tant que son cœur n' est pas dans la droiture, et le cœur d' une personne ne sera pas dans la droiture tant que sa langue n' est pas dans la droiture.

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
"إِذَا أَصْبَحَ ابْنُ آدَمَ فَإِنَّ الْأَعْضَاءَ كُلَّهَا تُكْفِّرُ اللِّسَانَ فَتَقُولُ اتَّقِ اللَّهَ فِينَا فَإِنَّمَا
نَحْنُ بِكَ فَإِنْ اسْتَقَمْتَ اسْتَقَمْنَا وَإِنْ اعْوَجَجْتَ اعْوَجَجْنَا".

"Lorsque le fils d' Adam se lève le matin, tous les membres de son corps font des reproches à sa langue en lui disant: Crains Allah pour nous, car nous dépendons de toi, si tu fais preuve de rectitude, nous serons droit aussi, et si tu te détournes, nous nous détournerons."



les stratégies de communication





Les couples heureux

Et leurs stratégies de communication

il existe une façon différente de communiquer selon le sexe auquel on appartient.

Les différents styles de communication ne sont pas que culturels ; il existe des bases neurophysiologiques qui expliquent les différences entre les hommes et les femmes dans leur façon d'aborder la communication.

Les stratégies de communication

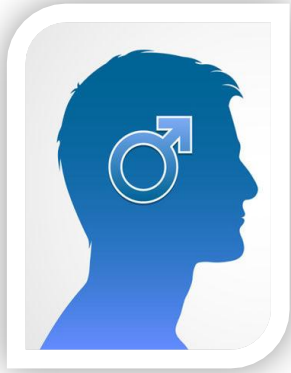


Le besoin de communication verbale, à couleur émotive, semble être un besoin beaucoup plus féminin que masculin

73 % des femmes interrogées croyaient que la communication dans le couple pouvait régler tous les problèmes contre seulement 27% des hommes

Ce besoin de communication verbale des femmes correspond chez l'homme à son besoin de communication non verbale

La confusion des langages.



**les hommes s'expriment
en donnant des
informations.**

« C'est faux, on est déjà sorti une fois cette semaine. »

exprime son désir de sortir plus souvent

Incomprise Le défi des hommes et des femmes est donc de **s'adapter au langage de l'autre pour mieux le comprendre.**



**Les femmes s'expriment
en donnant leurs
sentiments**

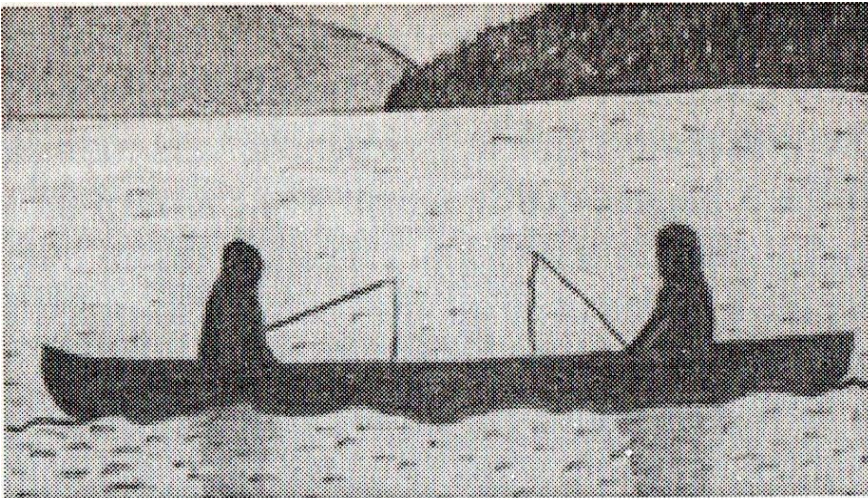
Ex: « On ne sort jamais »



les stratégies de communication

**Les femmes préfèrent échanger alors
que les hommes adorent argumenter,** ce

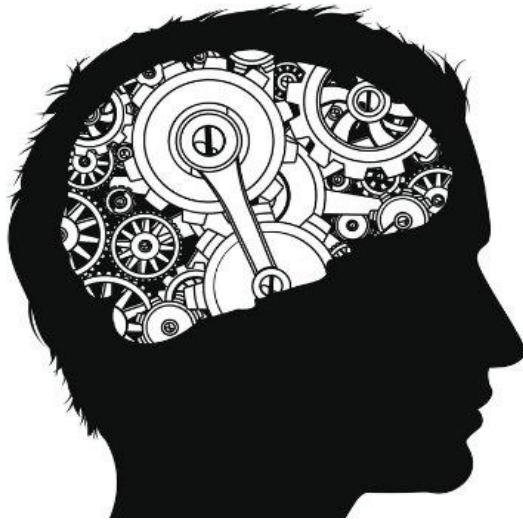
qui amène les femmes à croire que les hommes cherchent toujours à avoir raison ou à avoir le dernier mot.



«Chéri, justement, j'aimerais profiter du fait que je t'ai tout à moi (pensant en même temps : et que tu ne peux pas te sauver) pour te dire que..., te demander comment... ». Et l'homme de répondre: «Chut, chérie ! Tu vas faire peur aux poissons. Écoute la nature.»

Les hommes s'enferment dans leur caverne et les femmes bavardes

la manière de réagir au stress.



les hommes « s'enferment dans leur caverne ». Ils préfèrent s'isoler et essayer de résoudre le problème par eux-mêmes. Pendant ce temps là, ils ne sont pas disponible pour leur partenaire.

Les hommes s'enferment dans leur caverne et les femmes bavardes

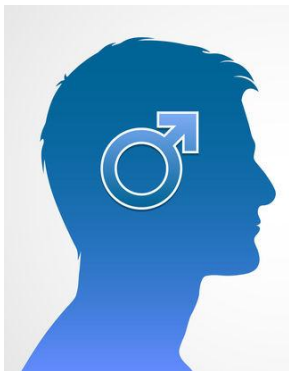
la maniere de reagir au stress.

Quand les femmes sont stressées, elles ont besoin de parler.

Elles veulent parler de leur problème et de ce qu'elles **ressentent**. Elles ont besoin de **tout analyser dans les moindres détails car parler leur fait du bien**. Cependant elle ne doivent pas oublier de signaler à leurs partenaire combien elles l'aiment et combien elles apprécient qu'il les écoute.

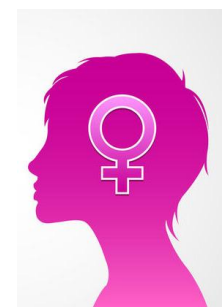


Comment motiver le sexe opposé.



Ce qui motive un homme.

l'amour que sa femme lui porte. Un homme est prêt à donner ce qu'il y a de meilleur en lui pour satisfaire sa femme, **il aime savoir que sa femme a besoin de lui.** Certains hommes ont tellement peur de ne pas réussir à aider leur femme qu'ils préfèrent ne rien faire. C'est pourquoi **une femme doit montrer de l'amour et de la reconnaissance chaque fois qu'un homme l'aide** et lui faire comprendre qu'il a le droit de faire des erreurs.



Chapitre 4: Comment motiver le sexe opposé.



Ce qui motive un homme.

l'amour que sa femme lui porte. Un homme est prêt à donner ce qu'il y a de meilleur en lui pour satisfaire sa femme, **il aime savoir que sa femme a besoin de lui.**

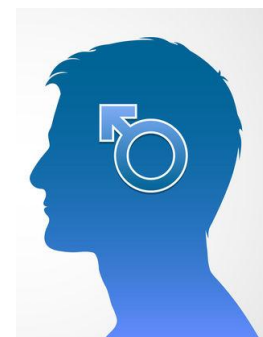
Certains hommes ont tellement peur de ne pas réussir à aider leur femme qu'ils préfèrent ne rien faire. C'est pourquoi **une femme doit montrer de l'amour et de la reconnaissance chaque fois qu'un homme l'aide** et lui faire comprendre qu'il a le droit de faire des erreurs.



Chapitre 4: Comment motiver le sexe opposé.



Ce qui motive une femme.
sentir que son homme l'aime et la soutient. Elle a besoin de ressentir sa présence. Certaines femmes donnent beaucoup trop à leur homme, en croyant que leur partenaire réagira en leur donnant beaucoup en retour. Mais ce n'est pas le cas: **les femmes doivent avant tout apprendre à moins donner.**



Chapitre 6: Les hommes sont comme des élastiques.



ils éprouvent naturellement le besoin de s'éloigner de leur femme, mais une fois qu'ils sont arrivés au maximum de leur éloignement, ils n'ont qu'une envie: revenir auprès de leur partenaire.

Comment réagir quand un homme s'éloigne?

- **laisser faire**

Si elle le laisse s'éloigner sans résister, il reviendra beaucoup plus vite.

- Une femme ne devrait **pas essayer d'avoir une conversation sérieuse** avec un homme qui est en train de s'éloigner.

- **elle doit attendre le bon moment:** quand il sera revenu auprès d'elle et qu'il sera bien plus réceptif.

Les femmes sont comme des vagues.



qu'elles peuvent aller très bien, avoir le moral au beau fixe, puis **leur moral peut redescendre progressivement au plus bas sans aucune raison particulière.**

• Comment réagir aux sautes d'humeur d'une femme?

L'humeur de la femme,
ça n'a rien à voir avec l'homme.

**Quand elle commence à se sentir mal,
une femme a besoin du soutien**

Quand elle est au creux de la vague une femme pense à ce qui lui manque



Les femmes sont comme des vagues.

un homme ne devrait pas se dire que les problèmes sont réglés une bonne fois pour toutes quand sa femme va mieux,



écouter et la soutenir en attendant qu'elle se sente mieux. Ainsi elle aura confiance en lui et en son couple.



A la découverte de nos besoins émotionnels différents

Les femmes et les hommes n'ont pas les mêmes besoins est l'erreur qu'ils commettent est d'apporter au sexe opposé ce qu'ils aimeraient recevoir de lui plutôt que de lui apporter ce dont il a réellement besoin.



Les 6 besoins primaires d'une femme sont:

que son partenaire lui donne de l'attention en l'écoutant et en s'intéressant à elle.

qu'il la comprenne en la soutenant plutôt qu'en lui donnant des solutions.

qu'il la respecte en ne se contrariant pas pour ce qu'elle ressent.

qu'il fasse preuve de dévouement en la faisant passer avant son travail.

qu'il reconnaisse la légitimité de ses sentiments en comprenant sa souffrance plutôt qu'en la lui reprochant.

qu'il la rassure en lui répondant quand elle lui parle et en la réconfortant.



Les 6 besoins primaires d'un homme sont:

que sa partenaire **lui fasse confiance** en ne lui donnant pas des conseils en permanence.

qu'elle **l'accepte** en n'essayant pas de le faire changer.

qu'elle **l'apprécie** en étant reconnaissante pour ce qu'il fait.

qu'elle **l'admire** en ne lui disant pas ce qu'il doit être.

qu'elle **l'approuve** en le considérant comme quelqu'un de bien.

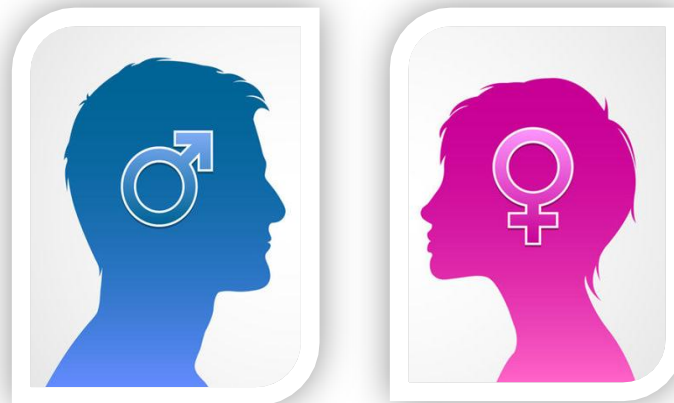
qu'elle **l'encourage** en le poussant à faire des choses par lui même.



Ces besoins sont complémentaires entre eux, c'est-à-dire que **quand l'un comble le besoin de l'autre, l'autre y répond en comblant son besoin complémentaire.**

EX. si l'homme écoute sa femme avec attention, celle-ci lui fera confiance en toute occasion.

Si ces besoins ne sont pas comblés chez les uns et les autres ils se sentent frustrés.



Comment éviter les disputes.

Pourquoi les hommes et les femmes se disputent-ils?



pour la manière dont les choses sont dites

Quand on aime quelqu'un, on a du mal à écouter son point de vue sans s'énerver.

qu'on ne se sent pas aimé ou que nos besoins primaires ne sont pas comblés.

Chapitre 9 : Comment éviter les disputes. Pour prévenir les disputes il faut éviter les 4F

Le face-à-face: on prend la dispute pour un combat et on se comporte en véritable adversaire pour son partenaire. On dit les choses de manière brutale.

La fuite: dès qu'on sent un conflit on préfère fuir plutôt que de se donner l'occasion de discuter.

La feinte: on fait semblant de croire que tout va bien, qu'il n'y a aucun problème mais à force on accumule de la rancœur envers l'autre.

Le forfait: on accepte toute la responsabilité des problèmes, on se plie à la volonté de son partenaire pour ne pas être repoussé par lui.



Chapitre 9 : Comment éviter les disputes. Pour prévenir les disputes il faut éviter les 4F

La femme doit **éviter de poser des questions** comme « pourquoi tu fais cela? » **mais** plutôt **parler de ses sentiments** en disant par exemple »je suis triste quand tu fais cela ». Elle doit parler directement et sans faire de sous-entendu.

L'homme ne doit pas chercher à punir sa partenaire dans ses faits et gestes mais plutôt **chercher à lui expliquer ce qui lui a fait mal**, s'il veut qu'elle s'excuse. Il doit également **reconnaître la valeur des sentiments de sa femme** en évitant de lui dire des choses comme: « c'est pas grave ».



Chapitre 9

Les solutions pour arrêter une dispute sont de:

- **s'arrêter de parler** quand on la sent arriver.
- essayer de **comprendre les besoins de l'autre.**
- se remettre à **discuter** seulement **quand on s'est calmé.**

- Abû umâma Al-Bahîlî a dit :le Messenger d'Allah a dit :
« Je me porte garant qu'il aura une demeure dans l'enceinte du Paradis, quiconque abandonne une discussion âpre même si elle de son droit (même s'il a raison) ;
- une demeure au milieu du Paradis à quiconque laisse le mensonge même en plaisantant ; et une demeure au sommet du Paradis à quiconque jouit d'un bon caractère »

Rapporté par Abû Dâwud (Hadîth Sahîh).

la communication non violente

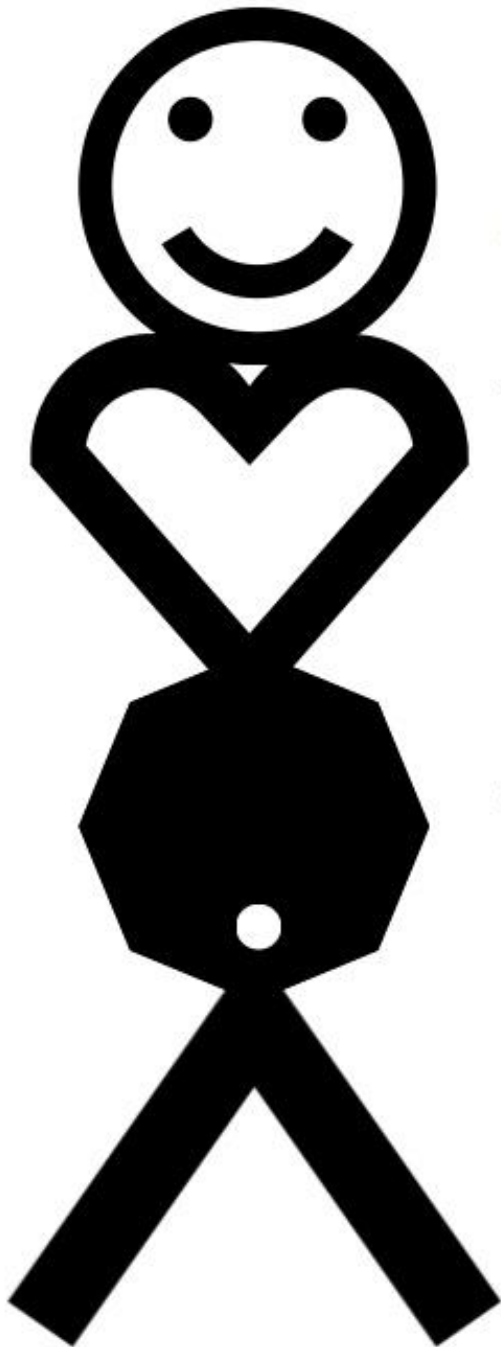


CNV de quoi s'agit-il ?

Il s'agit d'un outil de communication, principalement verbal, qui peut servir à la résolution de conflits entre deux personnes ou au sein de groupes.

C'est aussi une méthode visant à créer entre les êtres humains des relations fondées sur l'empathie, la compassion, la coopération harmonieuse et le respect de soi et des autres. Ils font l'objet d'une marque déposée sous l'appellation Communication non violente (Non violent Communication).

Marshall B. Rosenberg



😊 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

Les étapes de la
COMMUNICATION
BIENVEILLANTE

OBSERVATION DES FAITS

ENTENDRE

VOIR

quand
j'ai vu/
entendu
que...



EMOTION & SENTIMENT

je me suis senti-e ...



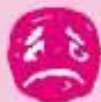
AXE DE LA COLERE ↑

fou de rage
hors de moi
furieux
énervé
en colère
fâché
mécontent



AXE DE LA TRISTESSE ↑

désespéré
démoralisé
malheureux
triste
morose
mélancolique



AXE DE LA PEUR ↑

terrorisé
épouvanté
effrayé
apeuré
inquiet
intimidé



AXE DE LA JOIE ↑

fou de joie
euphorique
jubilant
heureux
joyeux
gai
enjoué



+ honteux, gêné, dégoûté, surpris, révolté, jaloux, impatient, déçu, ...

BESOIN

parce que j'ai besoin...

BESOIN DE REALISATION DE SOI

développer son potentiel,
aider les autres, résoudre
des problèmes complexes,
accepter les conseils des autres,
acquérir de nouvelles connaissances,
affirmer ses valeurs,
exercer sa créativité,
cultiver le beau, ...

BESOIN D'ESTIME DE SOI

se savoir utile, valorisé,
besoin d'autonomie,
d'indépendance, de liberté,
d'identité, de calme,
de respect de soi, ...

BESOIN PHYSIOLOGIQUE

boire, manger, respirer,
bouger, être propre,
dormir, ...

BESOIN DE PROTECTION ET DE SECURITE

être protégé des menaces
physiques et psychologiques,
être délivré de la douleur,
pouvoir faire confiance,
avoir un impact sur l'extérieur, ...

BESOIN D'AMOUR, D'APPARTENANCE

être accepté, écouté,
être dans l'échange, le partage,
être avec ceux qu'on aime,
être soutenu,
besoin de considération,
de reconnaissance, d'admiration,
de dignité, d'influence,
d'attention, ...



DEMANDE

je te propose ...

**Précise
Concrète
Réaliste et réalisable
Reliée à un besoin clair
Positive**

**Sans exigence :
l'autre peut dire non !**

design par

(CC) BY-SA

www.universite-du-nous.org

contenu issu de :

www.ecole-norviolence.org

www.crvc.org

de connection

d'action

pppp

Plus Petit Pas Possible

QUELQUES BARRIERES EMPECHANT UNE COMMUNICATION EFFICACE

- Des attentes différentes
- Des points de vue différents
- Problèmes de compréhension de la langue
- Utilisation de mots difficiles à comprendre
- Discours pas clair
- Manque d'attention
- Des préjugés
- Ambiguïté du langage corporel
- Différences culturelles
- Manque de confiance
- Excès d'information



QUELQUES ASTUCES POUR UNE COMMUNICATION EFFICACE

- Définissez exactement le message que vous voulez faire passer
- Cherchez la personne la plus adéquate pour passer un message : le chef du village, le leader religieux, le directeur de l'école, etc.
- Parlez clairement
- Répétez 2 fois une idée complexe mais en la formulant de 2 manières différentes
- Utilisez le langage corporel, mais vérifiez que l'interlocuteur à la même compréhension et il n'est pas choqué par vos gestes, rapprochements physiques, etc.
- Posez des questions de compréhension pour être sûr que le message a été bien compris



QUELQUES ASTUCES POUR UNE COMMUNICATION EFFICACE

- Intéressez-vous vraiment à vos interlocuteurs
- Écoutez bien le discours des autres et vérifiez que vous avez la même compréhension
- Essayez de vous mettre à la place de l'autre et de comprendre son point de vue
- Utilisez des mots simples et appropriés dans une langue que l'autre comprend facilement



Le Teste

Testez votre bonheur conjugal !

Évaluez votre degré de satisfaction à propos des vingt-cinq items i-dessous à partir de l'échelle suivante:

1. Très insatisfait
2. Peu satisfait
3. Satisfait
4. Assez satisfait
5. Très satisfait

1. Notre confiance et respect réciproques
2. le respect de mon territoire et de mes habitudes
3. Sentiment d'admiration pour mon partenaire
4. Sentiment que mon partenaire m'admire
5. Sentiment de complicité avec mon partenaire
6. Notre entente sur nos projets à court, moyen long terme
7. la communication verbale émotive
8. la fréquence de nos rapports sexuels
9. la qualité de nos rapports sexuels

Testez votre bonheur conjugal !

Évaluez votre degré de satisfaction à propos des vingt-cinq items i-dessous à partir de l'échelle suivante:

1. Très insatisfait
2. Peu satisfait
3. Satisfait
4. Assez satisfait
5. Très satisfait

10. Nos moments de tendresse, hors sexualité

11. l'éducation de nos enfants

12. Notre entente financière

13. le partage des tâches ménagères

14. Mes liens avec la belle-famille

15. Les activités de loisirs

16. La vie au jour le jour

17. La prise de décision

Testez votre bonheur conjugal !

Évaluez votre degré de satisfaction à propos des vingt-cinq items ci-dessous à partir de l'échelle suivante:

Très insatisfait 2. Peu satisfait 3. Satisfait 4. Assez satisfait 5. Très satisfait

18. La résolution de nos conflits

19. La quantité de temps passé ensemble

20. La qualité de temps passé ensemble

21. Le support obtenu lors de moments difficiles

22. Les relations avec nos couples amis

23. Nos périodes de vacances en couple ou seul, sans la famille

24. Notre engagement réciproque et notre partage du pouvoir

25. Mon sentiment de liberté dans mon couple

Faites le total de chaque colonne =..... puis soustrayez 25 points de ce total =%

Le chiffre obtenu vous donne votre taux de satisfaction conjugale en pourcentage. Plus celui-ci est élevé et plus vous vivez en couple depuis longtemps, plus vous êtes amoureux et heureux.

Interprétation sommaire des résultats :

76 à 100 %: Couple très heureux, surtout si vous approchez 101

51 à 75 %: Couple heureux avec des hauts et des bas, mais an si vous approchez 51 %.

25 à 50%: Couple malheureux et qui risque de l'être de plus en plus si vous ne réagissez pas immédiatement.

0 à 25 %: L'un de vous deux, sinon les deux, songe sérieuse au divorce. Pensez à une thérapie conjugale ou personnelle.

couple

couples et heureux!



Les couples malheureux ne dépassent généralement pas l'étape N°2. Toutes ses étapes n'apparaissent pas nécessairement dans cet ordre mais les couples heureux les vivent toutes...

- La lune de miel ou période passionnelle
- La **lutte pour le pouvoir** ou période d'adaptation
- Le partage du pouvoir ou période de stabilisation
- L'engagement ou l'amour véritable
- L'ouverture sur autrui ou comment servir d'exemple



Le couple n'est pas la source de cette douleur mais que cette douleur est une « **non acceptation** » du vide déjà présent en la personne qui cherche inlassablement à le combler par l'autre.

• La lutte pour le pouvoir ou période d'adaptation

- Pendant cette période de lune de miel, les partenaires ne sont donc pas véritablement amoureux. Ils sont amoureux de la **sensation de complétude que l'autre lui procure**
- Cette étape de « différentiation » est d'autant plus délicate pour les plus « dépendants affectifs ». Le vide existentiel en chacun d'entre nous, temporairement comblé par l'autre pendant cette période de fusion, ne peut que refaire surface au fil du temps....



Cette troisième phase demande vraisemblablement plus de conscience sur soi.

• Le partage du pouvoir ou période de stabilisation

La lutte pour le pouvoir, phase consécutive et inévitable, **permet aux deux partenaires de découvrir « qui » est réellement la personne dont ils sont devenus amoureux et, par le fait même, de mieux découvrir leur propre besoin de fusion et de contrôle et de dépendance affective.**

la communication efficace en trois étapes :

Parler en «Je» et dire l'émotion que «Je» ressens.

Par exemple: «Je me sens en colère...»

Décrire le comportement de l'autre:

«...devant ton retard...»

Faire le lien entre l'émotion et le comportement: «... parce que j'ai l'impression que je ne suis pas importante pour toi.» ou «...parce que cela me rappelle les disputes de mes parents quand mon père était en retard.»

« Quelques clés pour une communication efficace »



Dans le processus de communication, la synchronie joue un rôle essentiel.

L'empathie est la capacité à penser et à ressentir la vie d'une autre personne, comme si c'était la nôtre. Nous marchons à sa place."

-Heinz Kohut-

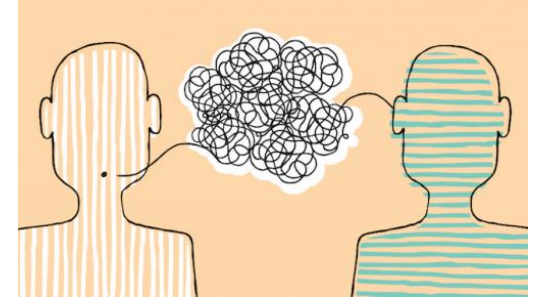
1. Paraphraser et poser des questions

Poser des questions et paraphraser sont des éléments **réellement importants** dans une communication efficace.

2. Faire des compliments

Les compliments renforcent le discours de l'autre personne. Il est très utile d'avoir recours à des phrases d'approbation comme "ce que tu dis m'a l'air génial", "je suis d'accord avec toi" ou "je suis content d'être avec toi"

« Quelques clés pour une communication efficace »



3. Faire preuve d'empathie

L'empathie est une qualité que tout le monde ne possède pas. Être capable de se mettre à la place de l'autre améliore notablement la fluidité dans la communication

4. S'adapter au contexte

Un bon style de communication **peut complètement échouer si nous ne prenons pas en compte le contexte**

5. Respecter l'opinion de l'autre

Respecter l'opinion des autres est fondamental. Insulter, mépriser ou sous-estimer les croyances de l'autre montre un grand manque de maturité.

« Quelques clés pour une communication efficace »



6. Regarder notre interlocuteur dans les yeux

Il est recommandé d'établir un contact visuel avec l'autre personne. Il doit se faire de manière naturelle car le regard est un élément extrêmement expressif

7. Ne pas envahir son espace personnel

Lorsqu'on essaie de tisser des liens avec notre interlocuteur ou de renforcer notre position, il se peut que nous en arrivions à envahir, sans le vouloir, son espace personnel. Trop se rapprocher, contrairement à ce que nous pensons parfois, ne débouche que rarement sur de la proximité

8. Respecter le temps de parole de l'autre

Il est nécessaire d'attendre que l'autre ait terminé de parler pour prendre la parole. Dans le cadre de la communication orale, **toutes les personnes impliquées doivent respecter leur tour de parole.**

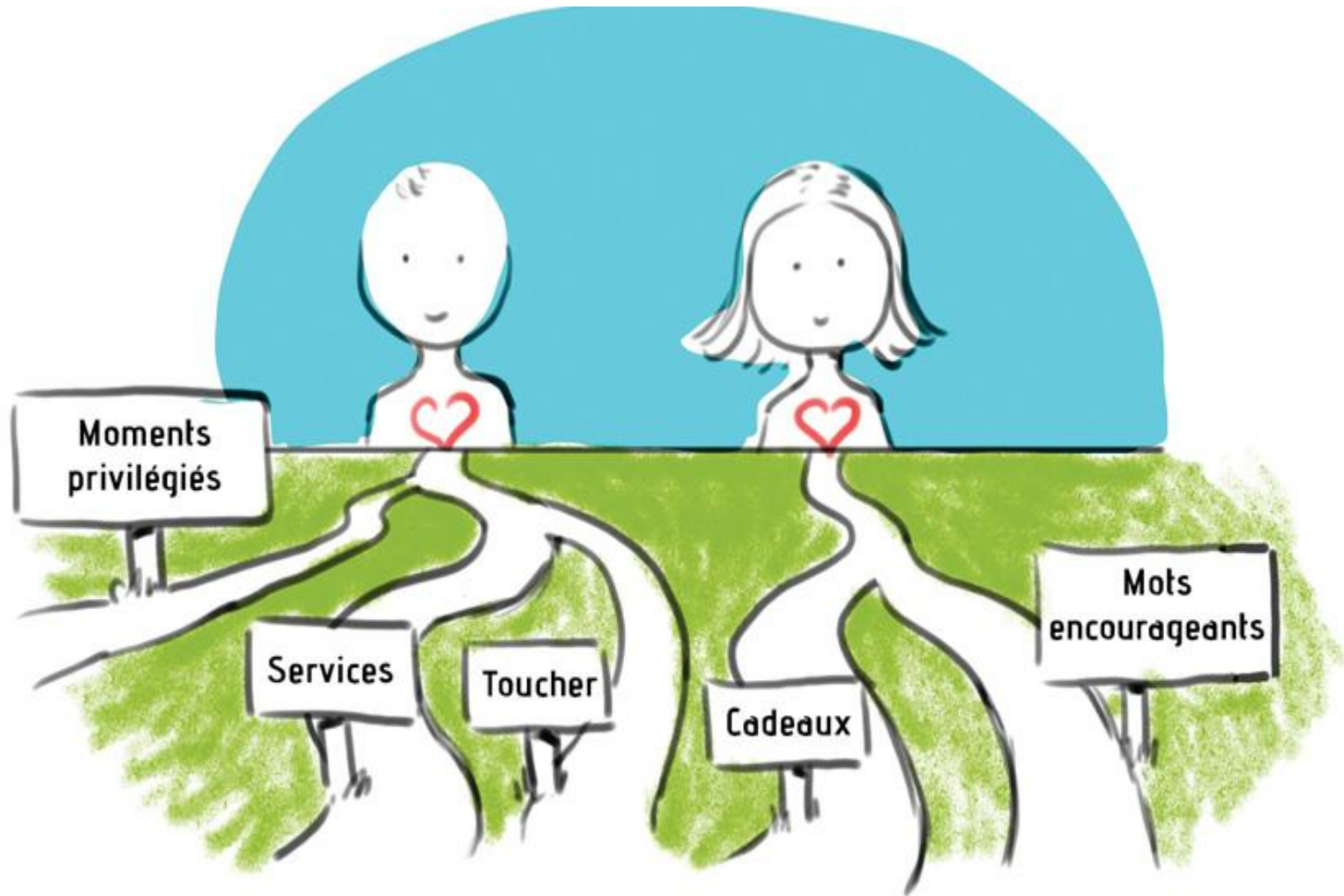
Chapitre 13: Entretenir la magie de l'amour.

Pourquoi les couples se disputent-ils même quand tout va bien?

quand tout va bien est que **quand on aime et qu'on se sent aimé le passé refait surface** et avec lui toutes les blessures et émotions négatives qui ont besoin d'être guéris.



La blessure que l'on éprouve envers son partenaire est en réalité constituée à 90% d'une blessure passée qui se réveille en nous et à 10% seulement de ce qui se passe actuellement. Chaque fois qu'on est blessé par son partenaire, il peut être nécessaire de se poser la question » **En quoi ce qui me blesse est-il en lien avec mon passé? »**



Et c'est comme si chacun utilisait un langage plus qu'un autre pour exprimer son amour ou le recevoir.

Chapitre 13: Entretenir la magie de l'amour.

Le cycle de l'amour.

Enfin n'oublions pas que l'amour est un cycle: à l'image des saisons il change en permanence et on doit s'y adapter.

- Au printemps: l'amour est facile et coule de source.
- En été: il faut travailler pour le cultiver.
- En automne: on récolte les récompenses de son travail.
- En hiver: on se repose et on fait le point.



Les 5 langages de l'amour: Indispensable pour améliorer la communication dans le couple et s'aimer comme au premier jour... Livre de Gary Chapman

Les cinq langages de l'amour

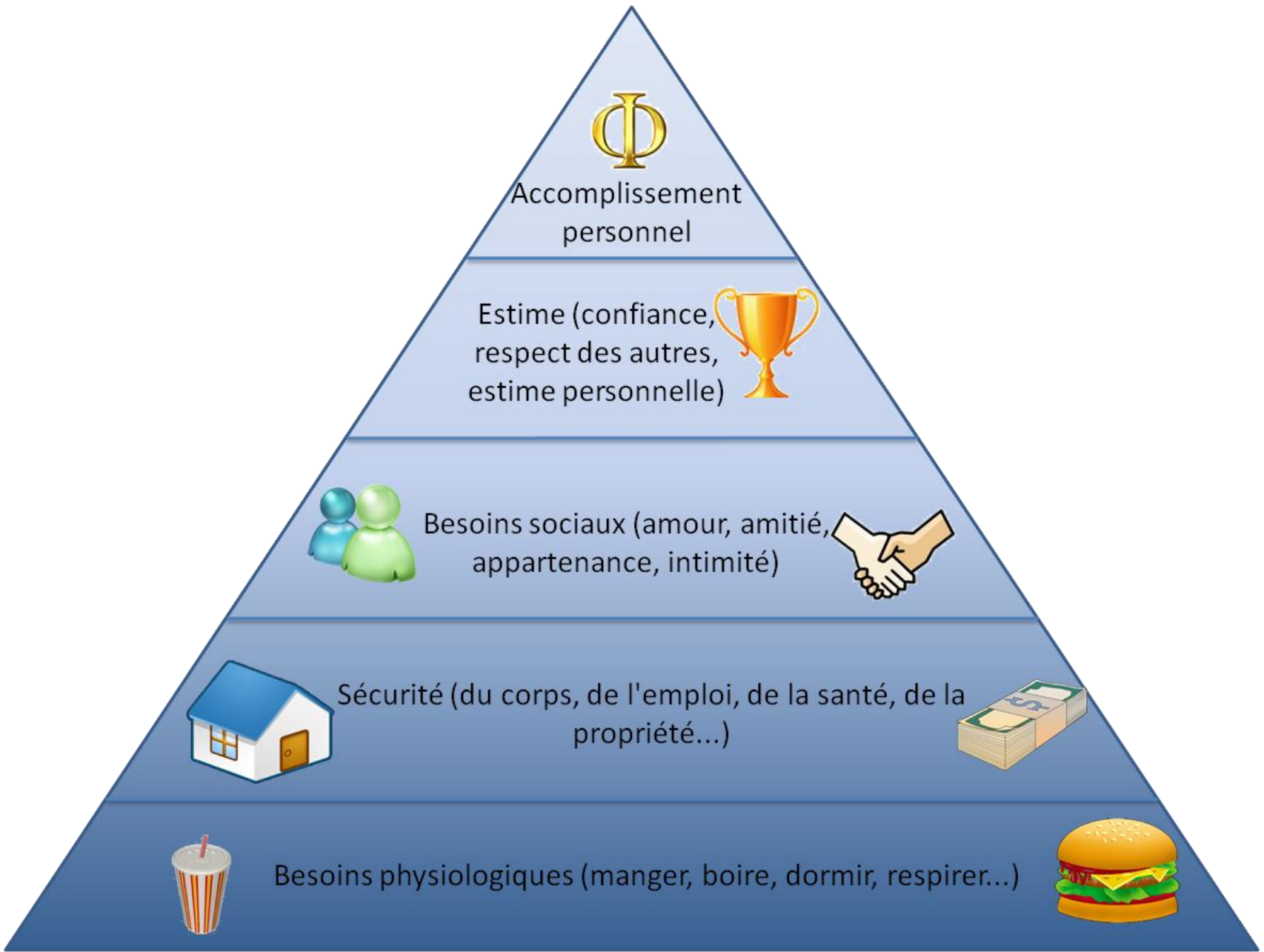
par Gary Chapman, auteur et thérapeute familial



- 1- Paroles valorisantes
- 2- Le temps de qualité
- 3- Les présents
- 4- Le toucher physique
- 5- Rendre service

Ce n'est pas parce que quelqu'un ne vous aime pas à votre manière que cette personne ne vous aime pas de tout son cœur.







Les besoins humains selon Marshall Rosenberg (CNV)

9 familles de besoins fondamentaux

- Besoins physiologiques, bien-être physique ;
- Sécurité ;
- Empathie, compréhension ;
- Créativité ;
- Amour, intimité ;
- Jeu, distraction ;
- Repos, détente, récupération ;
- Autonomie ;
- Sens, spiritualité ;

Exemples :

Confiance, Respect, Considération...

Sécurité, Tranquillité, Espoir, Stabilité...

Ecoute, Soutien, Protection...

Proximité, Amour, Harmonie, Contact, Partage...

Créativité, Liberté, Développement...

Estime de soi, Réussite, Equilibre...

Ordre, Cohérence, Maîtrise, Sens, Efficacité...

Solitude, Autonomie....

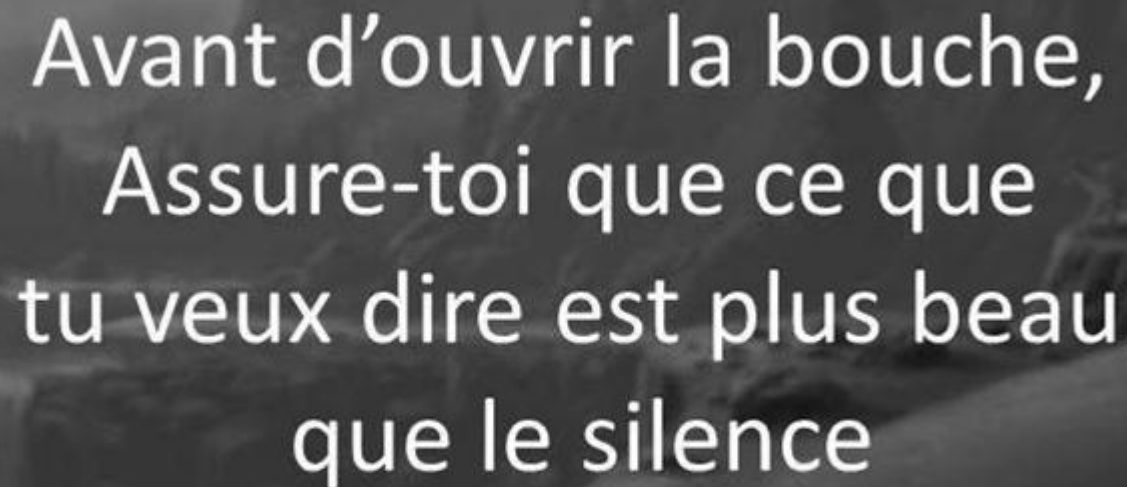
Les 9 besoins de Manfred Max-neef

- **Économiste chilien, il a identifié neuf besoins fondamentaux : la subsistance, la protection, l'affection, la compréhension, la participation, l'oisiveté au sens de loisirs, la créativité, l'identité, et la liberté**
- Il décrit une certaine décomposition des besoins. Ainsi, « se nourrir » n'est pas un besoin, mais une stratégie (satisfer) pour remplir le besoin de « subsistance », « Méditer » est aussi une stratégie pour « Comprendre ». Une stratégie peut satisfaire plusieurs besoins.



UNDERSTANDING





Avant d'ouvrir la bouche,
Assure-toi que ce que
tu veux dire est plus beau
que le silence

Confucius

<https://birem.jimdo.com>

merci et à bientôt

Mahmoud BIREM