

Bienvenue dans le Bonus du Blog [Graine de Coeur](#) !

Ce bonus a été conçu avec l'intention de faire passer votre couple aux niveaux supérieurs, grâce à 5 outils et stratégies, qui vous aideront à créer une communication plus ouverte, honnête et bienveillante ! Il faut savoir que ce qui fait ou défait un couple, est la manière dont il gère les conflits. Et par conséquent, votre communication est CRUCIALE pour garder un couple heureux et sur la durée.

On va explorer ensemble en détail les 5 outils qui vont vous aider à mieux communiquer, et grâce à cette communication améliorée, vous allez pouvoir retrouver de la **paix**, gagner en **bonheur** et améliorer votre **intimité**.

J'utilise personnellement ces outils dans la relation avec ma femme, et ça nous aide au quotidien !

Ma recommandation est de partager ces outils avec votre partenaire, ce sera bien plus efficace si tous les deux, vous comprenez comment mieux communiquer. Cependant, vous pouvez aussi faire ça de votre côté, voir l'impact que ça a et les partager plus tard.

Ces outils peuvent aussi être utilisés au travail, ou avec vos amis et votre famille. Ils sont universels.

Vous êtes motivé ?! Passons au premier outil immédiatement !



Outil Numéro 1: Refléter, Reconnaître et Valider les émotions de l'autre

Si comme moi, vous êtes un homme, vous avez entendu le fameux "Tu ne me comprends pas !" lors d'une dispute ou d'un argument avec votre conjointe. Et vous Mesdames, alors vous savez exactement de quoi je parle ! Les hommes ne vous comprennent pas !

Et c'est bien normal... Les interactions entre hommes, et les interactions entre femmes sont différentes. Mesdames, il ne faut pas attendre que votre homme soit comme vos copines, mais aussi, Messieurs, il ne faut pas espérer que votre copine soit comme vos potes !

C'est pour ça que cet outil est aussi intéressant. Il va aider dans les deux sens. Il va permettre de désamorcer les conflits, et surtout il va permettre à votre Dulcinée ou votre Amoureux de se sentir compris(e) et entendu(e).

Voici les 2 étapes qu'il va falloir suivre:

- Refléter ce que l'autre dit, jusqu'à ce qu'il/elle confirme verbalement avoir été compris(e)
- Reconnaître et Valider les émotions de l'autre

Parfois les deux étapes se font d'un coup. Mais l'important est qu'elles soient bien là dans la discussion. Prenons un exemple un peu cliché, mais bien réel. Voici à quoi ça ressemble sans utiliser l'Outil Numéro 1:

Sabine : *J'ai eu une journée pourrie au boulot aujourd'hui ! Mon boss n'a pas arrêté de me demander des choses à faire en plus !*

Marc : *Ah je vois. Tu as besoin d'aide avec quelque chose ? (réaction typique masculine: chercher à régler les problèmes !)*

Sabine : *Non du tout ! Tout est sous contrôle ! (le ton qui hausse, car ce n'est pas ce dont elle a besoin)*

Marc : *Je suis là pour aider moi, pas la peine de t'énerver... (passif agressif, car "sur la défense")*

Sabine : *Tu sais quoi ? Laisse-moi tranquille jusqu'au repas, j'ai besoin de me reposer. (le fameux sentiment d'être incomprise)*

Marc: *Très bien, si tu le prends comme ça... *Sors son téléphone pour parler à un pote**

Ça vous rappelle quelque chose ? On est tous passés par là !

Personne n'a tord dans cet exemple, les deux partenaires auraient pu faire mieux. Voici à quoi ça ressemble en action:

Sabine : *J'ai eu une journée pourrie au boulot aujourd'hui ! Mon boss n'a pas arrêté de me demander des choses à faire en plus !*

Marc : *Si j'ai bien compris, ton patron avait besoin de beaucoup d'aide, et c'est toi qui as été de corvée? (on reflète et on reformule pour qu'elle se sente comprise)*

Sabine : *Oui ! Je ne sais pas quelle mouche l'a piqué... C'était épuisant !*

Marc : *Je vois que tu as l'air fatiguée en effet. Puis-je faire quelque chose pour toi? (on paraphrase, toujours pour lui montrer qu'on l'écoute)*

Sabine : *Peut-on faire un câlin sur le canapé pour me recharger avant le repas ?*

Marc: *Bien sûr mon Ange, avec plaisir !*

N'est-ce pas un meilleur résultat? Une discussion douce, sans accroc, et les deux partenaires sont heureux !

Outil Numéro 2: Les 5 langages de l'Amour et comment les utiliser

Saviez-vous que l'Amour à 5 langages? Et que si vous ne parlez pas ceux de votre Amoureux(se), alors il ne se sent pas aimé ?

Si vous ne saviez pas ça, votre couple a peut-être quelques soucis ou risque d'en avoir bientôt... En Amour, il n'y a pas grand-chose de pire que de ne pas se sentir aimé.

J'ai vaincu ça personnellement... Ma femme et moi, nous avons les langages de l'Amour dans l'ordre opposés. C'est-à-dire que si je l'aime, comme j'aime être aimé, elle ne se sent pas ou que peut aimé et vice versa.

Heureusement, on a découvert les 5 langages de l'Amour dans les premiers mois de notre relation, et on a donc pu créer des fondations d'Amour solides.

Sans plus attendre, voici les 5 langages:

1. Les paroles valorisantes
2. Les moments de qualité
3. Les cadeaux
4. Les services rendus
5. Le toucher physique

J'ai trouvé pour vous deux tests gratuits en ligne, qui vous permettront de savoir quel est l'ordre de vos langages, mais aussi l'importance, via des points assignés pour chaque langage. Et si votre partenaire fait le test aussi, alors vous allez pouvoir vous aimer à un nouveau niveau ! Voici les liens: [Test 1](#) & [Test 2](#).

Il y a même un livre sur le sujet, car ce concept a été créé par [Gary Chapman](#), et il est disponible en Français, vous le trouverez sur [Amazon: Les 5 Langages pour trouver l'Amour : Le Secret qui va révolutionner vos relations](#). Je n'ai personnellement pas lu le livre donc je ne le recommande pas particulièrement. Les tests en ligne suffisent d'après mon expérience !

Comment utiliser les 5 langages grâce à un exemple concret

Le top 3 des langages de ma femme: Services Rendus (12 pts); Cadeaux 7 (pts) et enfin Toucher Physique (5 pts).

Mon top 3: Moments de Qualité (9 pts); Toucher Physique (8 pts) et Paroles Valorisantes (5 pts)

Au tout début, ma femme ne comprenait pas "Pourquoi on fait autant de longs... très longs câlins". Elle aime les câlins, mais ça va un moment, après tout elle a d'autres choses à faire et donc elle s'énervait quand les câlins étaient trop longs. Un câlin pour moi, c'est un Moment de Qualité et le Toucher Physique, donc un cumule de mon Top 2. Les câlins sont donc très importants pour moi et elle a appris à apprécier les longs calins, car elle sait que c'est pour le mieux.

De l'autre côté, je ne suis pas une personne qui fait des cadeaux (dernier langage avec presque 0 point). Après tout, on est pas trop cadeaux dans ma famille et donc je ne me suis jamais senti être un bon donneur de cadeau (plutôt l'inverse à vrai dire). Et donc, je n'en faisais que très rarement à ma femme. Quelques années plus tard, j'ai appris à ramener cadeau touchant à la maison plusieurs fois par mois. Un cadeau n'a pas besoin de coûter cher, c'est l'intention et l'importance qu'on met à le choisir.

Alors, avez-vous une idée de vos langages et de ceux de votre partenaire ? N'hésitez pas à deviner, puis à faire le test, pour voir si vous aviez vu juste !

Outil Numéro 3: Comment bien aider et apporter son support à son Amoureux(se)

Celui-là est l'un de mes outils **favoris**, il a le **potentiel de changer la dynamique de votre couple et d'éviter que ça tourne mal** ! Cet outil aide aussi, comme le premier, à créer un sentiment de compréhension, et donc de bienveillance.

Régulièrement, on a l'intention d'être bienveillant, mais ça tourne mal. On se retrouve dans une engueulade ou face à un mur. **Alors que notre seule volonté et intention était d'aider...**

J'ai une bonne nouvelle ! Il y a une solution simple pour éviter ça. Il y a 5 différentes attitudes qui nous aident lorsqu'on se sent mal ou déborde. On va voir ça ensemble, mais surtout comment les utiliser!

Si on reprend un autre exemple avec Marc et Sabine. Cette fois Marc appelle Sabine, il semble agité, et stressé. Sabine lui demande ce qu'il se passe, cherche à l'écouter, et au final le braque. Marc dit qu'elle n'est jamais utile, et qu'il aurait mieux fait d'appeler un ami. Les deux partenaires sont frustrés l'un envers l'autre alors qu'ils ont tous les deux des intentions pures.

Dans la liste des 5 attitudes qui aident nos partenaires en cas de crise, laquelle Sabine a utilisée ?

1. **Être écouté** : On veut juste vider notre sac et être écouté... On ne veut pas recevoir des solutions ou de l'aide
2. **Des solutions** : On veut des solutions ! On attend de notre partenaire qu'il/elle vienne à notre secours !
3. **Être pessimiste** : On veut juste râler un bon coup ! Et on veut quelqu'un qui râle avec nous!
4. **Être optimiste** : On a besoin de perspective et de savoir qu'au final, tout ira bien! On a besoin d'être rassuré
5. **Un câlin** : Tout simplement et souvent en silence... !

Sabine a utilisé la première attitude bien sûr ! On ne sait pas ce dont Marc avait besoin vu le peu de contexte. Et Marc ne savait peut-être même pas consciemment ce qu'il voulait. **Cependant si Sabine avait demandé ce qu'il veut d'après les 5 attitudes qu'ils aient lu dans ce bonus, Marc aurait probablement demandé la 2.**

Par défaut, les femmes écoutent et les hommes donnent des solutions. Il y a bien sûr des exceptions à cette règle, mais si vous regardez vos précédentes engueulades de plus près, il se peut que ce soit le schéma dans lequel vous êtes bloqués.

Ce que je vous recommande de faire est de demander au début ce dont l'autre a besoin. Il est important de faire un effort pour découvrir les schémas de votre partenaire et les vôtres. Au fil du temps, c'est presque naturel, et si une erreur est faite, ça se corrige immédiatement en pleine action !

Une fois cet outil maîtrisé, ça devient une seconde nature.

Cet outil est très important, car comme pour les 5 langages de l'Amour, on a tendance à réagir de la manière qui marche le plus souvent avec nous.

Outil Numéro 4: Bien comprendre nos motivations et nos envies

Dans cet outil, on va explorer l'une des **fondations** de ce qui motive nos **décisions** et nos **actions**. Cet outil a un [article dédié que je vous invite à lire](#). Avant d'aller le lire, voici ce qu'il faut comprendre et savoir.

Tous les êtres humains ont 6 besoins, et on cherche, quoi qu'il arrive, à satisfaire ces besoins. Parfois d'une manière qui nous sert vertueusement, mais souvent de manières inconsciente et limitante. On a appris à satisfaire nos besoins sur le tas, sans vraiment réfléchir si c'est une bonne manière ou non. Parfois on satisfait un besoin avec une addiction malsaine (drogue, alcool, sexe/porno, paris etc.).

Un exemple concret

Quand on veut un câlin, on peut vouloir apaiser notre besoin de **Certitude** ou de **Connexion** (ou les deux). Une meilleure approche est qu'au lieu de se limiter à l'envie du "Je veux un câlin", on peut alors étendre les possibilités pour satisfaire le besoin qui est derrière le câlin. Il y a 1000 manières de satisfaire un besoin **Certitude** ou de **Connexion**, et seulement une seule d'avoir un calin, c'est donc dommage de se limiter !

Partir du besoin ouvre des opportunités immenses pour résoudre les tensions et surtout, satisfaire nos besoins et les besoins de notre partenaire.

Le Besoin de CERTITUDE

On veut avoir un toit, à manger mais aussi savoir qu'on est aimé. Parfois ce besoin s'exprime quand on fait quelque chose de familier. Ce besoin souvent celui qui est en dessus du doute.

Le Besoin de VARIÉTÉ

La certitude devient lassante et ennuyeuse, on a aussi besoin d'aventure et de nouveau. Découvrir une nouvelle activité ensemble, voyager ou simplement changer des petites choses du quotidien vous aidera à satisfaire ce besoin.

Le Besoin de SENS

Le sens est satisfait en couple lorsqu'on a la sensation qu'on avance ensemble et que l'on construit quelque chose. Une relation durable, une famille, un business ou une charité par exemple.

Le Besoin de CONNEXION

Ce besoin est lié à l'Amour également. On sent la nécessité d'être connecté avec les autres êtres humains et surtout notre partenaire au sein du couple. Ce besoin est souvent derrière les demandes d'attention et vouloir passer du temps ensemble. C'est pour ça qu'être présent et disponible régulièrement et ranger son téléphone fera du bien à votre relation.

Le Besoin de CROISSANCE

On a été créé pour nous adapter, changer et nous améliorer ! Si on ne grandit pas dans une relation, c'est la mort à petit feu... Il faut apprendre sur soi et l'autre, chercher à aller de l'avant et être curieux.

Le Besoin de CONTRIBUTION

Enfin il faut qu'on fasse partie de quelque chose de plus grand que nous, et le couple est parfait pour ça ! Souvent créer sa famille satisfait ce besoin de manière intense.

Outil Numéro 5: Le Conseil de Couple Hebdomadaire

Passons au dernier outil qui aidera votre couple à passer au niveau supérieur: **Le Conseil de Couple!** Ou le fameux **CdC**.

Sur Graine-De-Coeur.fr, on prend le couple au sérieux (mais sans oublier le fun ou le sexy!). Plutôt que d'espérer pour le mieux, il est possible de définir les [règles](#), les [valeurs](#) et la [vision](#) de son couple. De ma propre expérience, ça aide grandement, et je le recommande. Le CdC peut vous aider à faire ça, mais bien plus!

L'idée de cet outil, le Conseil de Couple, est de prendre au moins une heure, chaque semaine et si possible le même jour et à la même heure, pour avoir des discussions profondes, régler les problèmes importants, planifier l'avenir et faire de la place pour le couple.

Je vous recommande de commencer par les **règles**, **valeurs** et votre **vision** si ce n'est pas fait. Mais vous pouvez aussi discuter de votre relation, de votre sexualité, de vos investissements ou encore du business que vous avez ensemble.

Les 4 règles d'or pour un bon CdC:

1. Chaque semaine, même jour, même heure
2. Au moins 1 heure et suivre un format prédéfini
3. Pas de distraction! Et ça implique bien d'éteindre ou de ranger vos téléphones :)
4. Créer des objectifs et des actions à faire d'une semaine sur l'autre (contacter la banque pour renégocier l'emprunt, organiser la prochaine soirée en Amoureux etc.)

Pour le format prédéfini, vous trouverez des suggestions dans [cet article](#). Ces suggestions sont basées sur les différentes évolutions du CdC qu'on a pu essayer avec ma femme au cours des deux dernières années. **Il faudra sûrement créer votre propre format prédéfini, le faire évoluer au fil du temps, mais surtout vous y tenir!** C'est bien sûr okay de dévier du format de temps à autre. De notre expérience, ça a tendance à rendre le CdC hebdomadaire moins pertinent au fil du temps, et donc garder une certaine structure aide sur le long terme. Votre format prédéfini doit inclure ce qui est important, mais aussi parfois inconfortable, comme, par exemple, discuter de la qualité de votre vie sexuelle.

Si vous êtes parents, vos enfants peuvent rejoindre le CdC. Il faudra cependant s'assurer d'avoir un moment à vous, entre adultes, pour discuter des sujets plus délicats ou plus sexy...

Votre couple est comme un muscle, si vous voulez être musclé, alors il faut faire de l'exercice régulièrement. Si vous voulez un couple heureux, épanoui, et connecté, alors il va falloir créer des rituels et des habitudes qui supportent ça! Le CdC est là pour ça !

Conclusion et fin du bonus

Dans ce bonus, on a vu ensemble:

1. Comment Refléter, Reconnaître et Valider les émotions de l'autre
2. Comment comprendre et utiliser les 5 langages de l'Amour
3. Comment bien aider et apporter son support à son Amoureux(se)
4. Comment bien comprendre nos motivations et nos envies (et avoir nos besoins satisfaits!)
5. Comment créer un bon Conseil de Couple Hebdomadaire

J'espère qu'à ce stade vous êtes excité, car ces outils vont changer votre couple pour le meilleur!

Ça ne veut pas dire que tout deviendra facile du jour ou lendemain... Je préfère être honnête! La vie n'a pas été créée pour être facile, et le couple n'est pas une exception à cette règle.

Pendant vous avez la possibilité de créer un couple plus harmonieux, plus connecté, plus Amoureux, plus joueur, mais aussi plus intime. Grâce à son couple, on peut atteindre ses objectifs et créer une vision commune, que ce soit une famille ou un business. Achever ces objectifs et cette vision demande des **outils** et **stratégies**, mais aussi de **l'expérience**.

Maintenant que vous avez 5 nouveaux outils, et stratégies, alors c'est à vous de gagner l'expérience nécessaire pour faire passer votre couple aux niveaux supérieurs!

À très bientôt sur le blog, et merci d'avoir pris le temps de lire ce bonus.



Photos de 3194566 et 5688709 de Pixabay.com