

Comment Communiquer Efficacement

Réflexion du thérapeute

Réponse suggérée (voix du thérapeute) :

L'un des changements les plus puissants en communication consiste à écouter pour comprendre — et non simplement pour répondre. Cela signifie aussi être clair et bienveillant en même temps. Avec de la pratique, la communication devient un pont, et non une barrière.

Exercice : Le « Bilan Calme et Clair »

Voici un exercice hebdomadaire à faire en couple :

1. Réservez 15 minutes sans téléphone ni distractions.
2. Chaque partenaire répond aux questions suivantes :
 - Quelle est une chose que j'ai appréciée chez toi cette semaine ?
 - Quelle est une chose que j'aimerais que nous améliorions ensemble ?
3. Utilisez des phrases en « je », comme : « Je me suis senti débordé quand... » au lieu de « Tu fais toujours ça... »
4. Pratiquez l'écoute active : reformulez ce que votre partenaire dit avant de répondre.
5. Terminez en partageant une petite chose que vous ferez différemment la semaine prochaine.