



Un temps
d'échange à 2
pour approfondir
votre lien



MODE D'EMPLOI

- OÙ ? Dans un endroit calme où vous vous sentez bien.
- COMMENT ? Répondez aux questions chacun de votre côté. Puis, chacun votre tour, exprimez ce que vous ressentez, à la 1ère personne du singulier.
- POUR FINIR : partagez ce que cet échange vous a apporté et comment vous vous sentez.



LOVE ATTITUDE

- Ecoute bienveillante
- Respect de la parole de l'autre
- Désir de renforcer votre relation

Faire un point de temps en temps. Ne pas hésiter à se dire ce qui va bien et ce qui pourrait être mieux !

1 Réfléchir à l'objectif au départ

Avoir raison, obtenir gain de cause coûte que coûte ou bien parvenir à un accord, rechercher une solution ? Le désaccord peut-être utile pour faire avancer les choses, mais sans humilier ni insulter.

2 Désamorcer le conflit

Passer de l'empoignade à une écoute des arguments et des émotions de l'autre en privilégiant le langage "JE", en reformulant ce que l'autre vous dit pour éviter les malentendus.

3 Accepter d'être différents

Apprendre à écouter sans interrompre, montrer de l'empathie, savoir se remettre en question.

4 Savoir s'arrêter

Si la colère, la rancœur menacent de tout emporter, se taire ou sortir prendre l'air, mais aussi différer l'envoi de votre sms ou mail, et remettre si possible à plus tard la dispute...

5 Savoir revenir vers l'autre en s'excusant

en cas de dérapage ou de paroles maladroites Et surtout essayer si cela est possible de ne pas s'endormir sans s'être réconciliés !