



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

COMMUNICATION : COMMENT FAIRE POUR PARLER A SON PARTENAIRE VERITABLEMENT ?



Parler en couple, mais comment faire ? Prendre un rendez-vous pour un tête à tête ! Pourquoi alors qu'on peut se parler assez facilement puisque nous vivons ensemble ? C'est vrai, on peut se parler, mais est-ce que nous nous sentons toujours écouté lorsque nous parlons à notre conjoint ? Savons-nous décoder ce qu'il/elle a dit ? La proposition de prendre un vrai rendez-vous avec l'autre lorsqu'on a un sujet particulier à évoquer n'est pas si absurde que cela, et vous allez voir pourquoi !

Vous avez besoin d'aborder un sujet important avec votre partenaire

Proposez-lui un tête-à-tête et prenez cela comme un jeu à faire sérieusement. Il y a certaines règles à respecter pour permettre un vrai dialogue pacifiste et efficace. Essayez et vous verrez



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

! C'est un exercice un peu formel et codifié, mais qui est particulièrement approprié lorsque l'un des deux vit une frustration ou souhaite s'exprimer sans être interrompu. Parler en couple permet d'apaiser les tensions et d'exprimer vos positions en toute confiance. Il instaure un climat dans lequel celui qui se confie a le sentiment que toute l'attention se porte sur lui, qu'il peut livrer ses idées, ses inquiétudes et ses blessures, en toute sécurité, qu'elles ne seront ni transformées, ni niées.

Les règles à respecter

1. **Prenez rendez-vous** pour un moment où l'un et l'autre êtes entièrement disponibles (ni enfants, ni téléphone...)
2. **Définissez et traitez seulement le thème de discussion choisi.** Celui qui a sollicité le tête à tête s'exprime sans être interrompu. Cela lui permet de pouvoir aller au bout de sa pensée, de s'exprimer sans réserves et de rechercher l'origine de ce qu'il a du mal à vivre et dont il souffre. S'interdire toute justification, toute critique, toute réaction immédiate et tout geste agressif en réponse à ce que dit l'autre.
3. **Écoutez puis reformuler ce qui a été dit :** rester neutre et contenir ses réactions (soupirs, gestes d'exaspération, rires...). Éviter, également, de poser des questions, de donner des conseils, de justifier sa position ou de montrer son désaccord. Ensuite essayer de reformuler et inviter à aller plus loin si nécessaire.
4. **Corrigez la reformulation** – si elle ne convient pas
5. **Résumez ce qui a été dit et exprimer son empathie.**
6. **Remerciez et identifiez ce qui a été positif à tour de rôle.**
7. **Inversez les rôles si celui qui écoute veut s'exprimer à son tour.**