

# Communication non violente (CNV) dans la vie de couple



## Exemples de conversations de couple

### Exemple 1 – Discuter un désaccord

- Partenaire A : "Je me sens vraiment frustré.e lorsque tu rentres tard du travail sans me prévenir. Est-ce que tu pourrais m'informer à l'avance si tu sais que tu vas être en retard ?"
- Partenaire B : "Je comprends que ça puisse te déranger quand je rentre tard. Je m'excuse si je ne t'ai pas averti. Parfois, je suis pris.e dans des réunions de dernière minute. J'essaierai de faire un meilleur effort pour te prévenir à l'avenir."

Dans cet exemple, le partenaire A exprime ses sentiments et ses besoins sans blâmer ni critiquer. Le partenaire B répond en reconnaissant les sentiments de l'autre et en exprimant son intention d'améliorer la communication.

### Exemple 2 - Exprimer sa gratitude

- Partenaire A : "Je voulais te dire à quel point j'apprécie tout le soutien que tu m'as apporté ces dernières semaines. Cela signifie beaucoup pour moi, et je me sens vraiment aimé.e quand tu es là pour moi."
- Partenaire B : "C'est gentil de ta part de le mentionner. Je suis heureux.se de pouvoir t'aider, et je tiens à ce que tu saches que je t'aime vraiment."

Dans cet exemple, le partenaire A exprime sa gratitude envers l'autre, ce qui renforce les sentiments positifs dans la relation. La CNV consiste en effet à exprimer ses sentiments, qu'ils soient négatifs... ou positifs !

### Exemple 3 – Faire une demande claire

- Partenaire A : "J'aimerais passer plus de temps ensemble ce week-end. Est-ce que nous pourrions planifier une sortie ou une activité que nous aimons tous les deux ?"
- Partenaire B : "Cela semble être une bonne idée. Je suis partant.e pour ça. Que dirais-tu d'aller au parc samedi après-midi et de prendre un pique-nique avec nous ?"

Dans cet exemple, le partenaire A fait une demande claire dénuée de reproche, en exprimant son désir de passer du temps ensemble. Le partenaire B répond de manière positive en proposant une idée.

### Exemple 4 - Exprimer ses sentiments

- Partenaire A : "Je me sens triste et négligé.e quand nous passons beaucoup de temps chacun de notre côté. J'ai besoin de sentir une connexion plus profonde avec toi."
- Partenaire B : "Je comprends ce que tu ressens, et je ressens aussi parfois cette distance entre nous. Comment pouvons-nous travailler ensemble pour renforcer notre connexion ?"

Dans cet exemple, les deux partenaires partagent leurs sentiments et leurs besoins. Ils sont ouverts à la résolution du problème ensemble.

### Exemple 5 – Gérer les critiques

- Partenaire A : "J'ai remarqué que tu laisses toujours la vaisselle sale dans l'évier, et ça me met en colère."
- Partenaire B : "Je vois que cela te dérange, et je m'excuse si je ne l'ai pas remarqué auparavant. Comment pouvons-nous mieux gérer cela à l'avenir ?"

Dans cet exemple, le partenaire A exprime son mécontentement de manière factuelle, sans reproche. Le partenaire B répond en s'excusant et en ouvrant la porte à une discussion constructive, sans être sur la défensive.

### **Exemple 6 - Reconnaître les besoins de l'autre**

- Partenaire A : "Je me sens stressé.e à cause de tous les projets au travail en ce moment, et j'ai besoin de soutien et de compréhension."
- Partenaire B : "Je comprends que tu traverses une période stressante. Comment puis-je t'aider à te sentir mieux ?"

Dans cet exemple, le partenaire A exprime son besoin de soutien. Le partenaire B se montre attentif et offre son aide.

### **Exemple 7 - Demander du temps pour soi**

- Partenaire A : "J'ai besoin de prendre un peu de temps pour moi ce soir. Est-ce que tu pourrais t'occuper des enfants pendant que je me détends ?"
- Partenaire B : "Bien sûr, je comprends. Prends le temps dont tu as besoin, et je m'occuperai des enfants."

Dans cet exemple, le partenaire A exprime son besoin de temps pour soi de manière claire et sans reproche. Le partenaire B répond de manière compréhensive.

### **Exemple 8 - Exprimer de l'empathie**

- Partenaire A : "Je me sens vraiment mal à l'aise à l'idée de rencontrer tes parents ce week-end. J'ai peur qu'ils ne m'apprécient pas."
- Partenaire B : "Je comprends tes inquiétudes, et je suis reconnaissant.e que tu sois prêt.e à les rencontrer. Je serai là pour te soutenir, quoi qu'il arrive."

Dans cet exemple, le partenaire B exprime de l'empathie envers les préoccupations du partenaire A et offre son soutien.

### **Exemple 9 – Planifier une résolution de conflit**

- Partenaire A : "Nous avons eu une dispute hier soir, et je veux que nous trouvions une solution pour éviter que cela se reproduise."
- Partenaire B : "Je suis d'accord, nous devrions en parler. Comment pouvons-nous mieux gérer nos désaccords à l'avenir ?"

Dans cet exemple, les deux partenaires reconnaissent le conflit et expriment leur désir de trouver une solution ensemble.

Voici des exemples de conversations dans lesquels seul un membre du couple applique la CNV, alors que l'autre exprime des critiques et des jugements.

### **Exemple 10 – Répondre à une critique sur la répartition des tâches ménagères**

- Partenaire A : "Tu es toujours en train de traîner et de ne rien faire à la maison. Tu es paresseux.se et tu ne fais jamais rien pour aider."
- Partenaire B : "Je remarque que tu es frustré.e parce que tu penses que je ne fais pas ma part de travail à la maison. Est-ce que c'est correct ?"
- Partenaire A : "Oui, c'est exactement ça. Tu ne fais rien et tu me laisses tout faire."
- Partenaire B : "Je comprends que tu te sentes surchargé.e par les tâches ménagères. J'aimerais que nous puissions discuter de la façon dont nous pouvons mieux répartir les

responsabilités pour que cela fonctionne pour nous deux. Est-ce que tu serais ouvert.e à cette discussion ?"

- Partenaire A : "Eh bien, tu devrais déjà savoir ce que tu as à faire sans que je te le dise !"
- Partenaire B : "Je vois que tu aimerais que je prenne davantage d'initiative. Peut-être pourrions-nous établir une liste de tâches ou un planning pour que ce soit plus clair pour nous deux ?"
- Partenaire A : "C'est une perte de temps de faire ça ! Tu devrais juste faire ce que tu sais être nécessaire."
- Partenaire B : "Je comprends que tu préfères une approche plus spontanée. Cependant, j'ai besoin d'une structure claire pour m'assurer que je fais ma part. Comment pouvons-nous trouver un compromis qui fonctionne pour nous deux ?"

Dans cet exemple, le partenaire A exprime des critiques et des jugements de manière non-CNV. Le partenaire B répond en utilisant la CNV en écoutant activement, en exprimant sa compréhension et en proposant des solutions pour résoudre le conflit. Cette approche favorise une communication plus constructive et ouvre la porte à la résolution du problème... plutôt qu'à un gros conflit explosif !

### **Exemple 11 – Répondre à une critique sur le temps passé sur le téléphone**

- Partenaire A : "Tu es toujours collé.e à ton téléphone, c'est comme si je n'existais pas quand tu es avec lui."
- Partenaire B : "J'entends que tu te sens négligé.e quand je suis sur mon téléphone. Est-ce que tu aimerais qu'on parle de cette situation ?"
- Partenaire A : "Oui, ça me rend vraiment furieux.se. Tu devrais me donner plus d'attention."
- Partenaire B : "Je comprends que tu aies besoin de plus d'attention de ma part. Je vais essayer de réduire le temps que je passe sur mon téléphone lorsque nous sommes ensemble. En même temps, y a-t-il quelque chose de spécifique que tu aimerais faire ensemble pour nous sentir plus connectés ?"
- Partenaire A : "Je ne devrais pas avoir à te dire ce que nous devrions faire. Tu devrais savoir ce que je veux."
- Partenaire B : "Je vois que tu aimerais que je sois plus attentif.ve à tes besoins sans que tu aies à les exprimer explicitement. J'essaierai de faire preuve de plus d'attention et de sensibilité."

Dans cet exemple, le partenaire A exprime des critiques sur le temps passé sur le téléphone de manière non-CNV. Le partenaire B répond en utilisant la CNV pour comprendre les besoins du partenaire A et proposer des solutions.

### **Exemple 12 – Répondre à une critique sur le choix d'amis**

- Partenaire A : "Je ne comprends pas pourquoi tu passes autant de temps avec tes amis. Ils sont égoïstes et ne se soucient pas de toi."
- Partenaire B : "Je vois que tu es préoccupé.e par mon amitié avec ces personnes. Peux-tu me dire pourquoi tu ressens cela ?"
- Partenaire A : "Parce qu'ils te prennent pour acquis et ne font rien pour toi. Tu mérites mieux."
- Partenaire B : "Je comprends tes inquiétudes pour moi. Il est important pour moi de passer du temps avec mes amis, mais je prends en compte ce que tu dis. Peut-être que je devrais discuter avec eux de la façon dont je me sens et voir s'ils sont ouverts à changer notre dynamique."
- Partenaire A : "Tu devrais les larguer, ils ne sont pas de vrais amis."

- Partenaire B : "Je comprends que tu penses que c'est la meilleure solution. Pour l'instant, je vais essayer de communiquer mes sentiments à mes amis et voir comment cela se passe. Je veux que tu te sentes en sécurité dans notre relation."

Dans cet exemple, le partenaire A exprime des critiques sur le choix d'amis de manière non-CNV. Le partenaire B répond en utilisant la CNV pour comprendre les inquiétudes du partenaire A et envisager des solutions positives.

### **Exemple 13 – Exprimer un désaccord**

Reprenons le dernier exemple portant sur la critique des amis. Admettons que la personne qui reçoit la critique ne soit pas d'accord avec le point de vue de l'autre (« tes amis sont égoïstes »), ni avec sa demande (« tu devrais larguer tes amis »). Voici par exemple comment partager son désaccord selon les principes de la CNV. Remarquez comment l'usage de la CNV désamorce le conflit potentiel en reconnaissant et en validant les sentiments d'autrui avec d'exprimer les siens, aussi différents soient-ils.

- Partenaire B : "Je tiens à dire que je comprends tes inquiétudes et tes préoccupations concernant mes amis. J'apprécie que tu te soucies de moi. Cependant, je ne partage pas tout à fait ton point de vue sur eux. J'ai eu des expériences différentes avec eux, et pour moi, ils ont été de bons amis dans certaines situations."
- Partenaire A : "Je ne comprends vraiment pas comment tu peux les défendre. Ils t'ont laissé tomber à plusieurs reprises."
- Partenaire B : "Je vois que tu es vraiment en colère contre eux, et je respecte tes sentiments à ce sujet. Ce que je peux te dire, c'est que je vais continuer à être attentif.ve à ma relation avec eux et à comment ils me traitent. Je vais également essayer de mieux comprendre pourquoi tu ressens cela et de prendre en compte tes préoccupations dans ma manière d'interagir avec eux."
- Partenaire A : "Je ne comprends pas comment tu peux être si aveugle à leur égard."
- Partenaire B : "Je comprends que tu penses que je suis aveugle à leur égard. Mon intention n'est pas de te faire taire ou de minimiser tes préoccupations. J'essaie simplement de trouver un équilibre entre mes relations et de respecter mes propres expériences et sentiments. Peut-être pourrions-nous en discuter plus en profondeur pour mieux comprendre nos perspectives respectives ?"

Dans cette continuité de la conversation, le partenaire B exprime son désaccord tout en montrant de l'empathie envers les préoccupations du partenaire A. L'objectif est de maintenir une communication ouverte et de créer un espace où les deux partenaires peuvent exprimer leurs points de vue de manière respectueuse et constructive.