

Communication Non-Violente (CNV) dans le couple

Exemples de conversations de couple 1/2

Exemple 1 – Voici un exemple de conversation de couple qui repose sur les principes de la Communication Non Violente (CNV). Dans cette conversation, les deux partenaires expriment leurs préoccupations tout en respectant les sentiments et besoins de l'autre. Ils parviennent à trouver un terrain d'entente en explorant des solutions pour maintenir leur relation saine et équilibrée.

- *Chéri.e, est-ce que nous pourrions prendre un moment pour discuter de notre relation ? Il y a quelque chose qui me préoccupe.*
- *Bien sûr, je suis prêt.e à t'écouter. Qu'est-ce qui te préoccupe ?*
- *J'ai remarqué que ces dernières semaines, nous avons eu moins de temps de qualité ensemble [observation]. Je me suis senti.e seul.e et inquiet.e à ce sujet [sentiment].*
- *Je comprends ton point de vue. J'ai ressenti pas mal stress au travail et j'ai eu du mal à équilibrer mes responsabilités professionnelles et personnelles [sentiment].*
- *Je comprends. J'ai besoin de passer du temps ensemble pour me sentir connectée à toi dans notre relation [besoin]. Est-ce que l'on pourrait discuter de comment mieux gérer notre temps pour répondre à nos besoins à tous les deux ? [demande]*
- *Je suis d'accord, réfléchissons à des solutions. J'ai également besoin de pouvoir m'occuper de mes responsabilités au travail [besoin]. Peut-être que nous pourrions planifier des moments de qualité réguliers dans notre agenda, pour passer davantage de temps ensemble et que je m'organise en conséquence ces jours-là au travail. Qu'en penses-tu ?*
- *Cela me paraît être une excellente idée. Regardons nos agendas pour planifier un prochain dîner ensemble. Merci de prendre le temps d'en discuter avec moi.*

Communication Non-Violente (CNV) dans le couple

Exemples de conversations de couple 2/2

Exemple 2 – Voici un exemple de conversation de couple qui porte sur un désaccord concernant les tâches ménagères et où le couple parvient à un compromis en utilisant les principes de la CNV. Le couple reconnaît les sentiments et besoins de chacun et parvient à un compromis en créant un plan pour une répartition plus équitable des tâches ménagères.

- Chéri.e, nous devons discuter de la répartition des tâches ménagères à la maison. J'ai remarqué que ces derniers temps, je fais la plupart des tâches [observation], ce qui me génère du stress et un sentiment d'injustice chez moi [sentiment].
- Je comprends que tu ressentes cela. Je me suis senti.e fatigué.e et peu énergique ces derniers temps [sentiment], et je me suis moins impliqué.e dans les tâches ménagères [observation].
- Je comprends que tu te sentes fatigué.e. Mais j'ai besoin de me sentir soutenu.e à la maison et que nous partagions équitablement les responsabilités [besoin]. Comment pourrait-on trouver un équilibre qui réponde à nos besoins à tous les deux ? [demande]
- C'est important pour moi je t'apporte du soutien dans les tâches ménagères mais j'ai aussi besoin de temps de repos en rentrant en à la maison [besoins]. Est-ce que l'on pourrait établir une liste de tâches et discuter de comment se les répartir en fonction de nos disponibilités ? [demande]
- Je trouve que c'est une bonne idée. Je vais réaliser une liste de tâches pour que nous discussions de sa répartition entre nous.
- Ça me semble raisonnable. Essayons cette stratégie et voyons ce que cela donne. Merci de m'en avoir parlé.

Communication Non-Violente (CNV) dans le couple

Mises en situation 1

Votre partenaire et vous avez récemment eu une dispute importante au sujet d'un désaccord (ex. : au sujet des enfants, du travail, etc.). Les émotions sont encore vives, et vous souhaitez trouver un moyen de communiquer de manière plus constructive pour résoudre le conflit et éviter que cela ne se reproduise. Comment pourriez-vous utiliser la CNV pour aborder ce désaccord et trouver un terrain d'entente ?

OBSERVATION

J'observe...

Identifier les faits concrets.
J'observe, je constate, je remarque que...

SENTIMENT

Je ressens...

Exprimer les émotions ressenties.
Je ressens, je me sens, je suis...

BESOIN

J'ai besoin...

Identifier les besoins non satisfaits.
J'ai besoin de, il est important pour moi de...

DEMANDE

J'aimerais

Formuler une demande claire et positive.
J'aimerais, pourrais-tu, pourrait-on...

Communication Non-Violente (CNV) dans le couple

Mises en situation 2

Vous avez remarqué que votre partenaire et vous avez des besoins différents en matière de communication. Vous avez le sentiment que l'un de vous a besoin de plus d'écoute et d'attention, tandis que l'autre a besoin de plus d'espace personnel. Comment pourriez-vous utiliser la CNV pour exprimer vos besoins respectifs et trouver un équilibre qui satisfait ces besoins tout en maintenant une relation harmonieuse ?

OBSERVATION

J'observe...

Identifier les faits concrets.
J'observe, je constate, je remarque que...

SENTIMENT

Je ressens...

Exprimer les émotions ressenties.
Je ressens, je me sens, je suis...

BESOIN

J'ai besoin...

Identifier les besoins non satisfaits.
J'ai besoin de, il est important pour moi de...

DEMANDE

J'aimerais

Formuler une demande claire et positive.
J'aimerais, pourrais-tu, pourrait-on...