

SAUVEZ SON COUPLE

Beaucoup de couples se sont déchirés, se sont fait la guerre, se sont séparés par manque de Communication, de « Communication Pacifiée » , de « Communication Efficace »

L'introduction à toute relation gagnant-gagnant, à toute « Écologie Relationnelle » suppose d'apprendre à se repérer dans les bases que sont :

- 1/ La gestion des « Strokes »
- 2/ La connaissance des « Positions de vie »
OK+ OK- dans l'arrogance
OK- OK+ dans l'auto-dévalorisation
OK-OK- dans le défaitisme et la déprime
OK+OK+ dans la créativité relationnelle
- 3/ La prise de conscience des méfaits du « Triangle Dramatique » (de Karpman)
Et de comment s'en sortir ...
- 4/ La prise de conscience des « Contaminations » du moi Adulte par ses positions infantiles .
inconscientes.
- 5/ La prise de Conscience des Scénarios et Jeux Inconscients. Des manipulations.

Toutes ces bases s'acquièrent généralement en trois ou quatre séances

Et par la pratique d'une Communication Efficace On règle les problèmes de Communication non seulement en Amour mais aussi en Amitié et dans les échanges professionnels !
Willy Pasini disait : «

Suffit-il de s'aimer pour pouvoir vivre ensemble ?

Il convient de distinguer l'amour de l'état amoureux.

L'état amoureux (eros) ne dure que trois ans car il est généré par une hormone, la dopamine, que l'on produit pendant cette période. La passion ne fait donc pas figure de garantie pour pouvoir vivre ensemble, car elle aura obligatoirement une fin.

En revanche, l'amour suffit puisque aimer, c'est accepter l'autre tel qu'il est, avec ses défauts et ses qualités.

Quel est le rôle de la communication au quotidien ?

Elle est essentielle ! En thérapie, je distingue deux types de couples :
les couples maladroits et les couples malades.

- Les premiers possèdent toutes les qualités pour vivre ensemble mais n'ont pas un mode de communication efficace. Ce sont ce qu'on appelle des postes émetteurs, et non récepteurs : ils parlent tous les deux mais ne s'écoutent pas. Ils énumèrent tout le temps ce qui ne va pas au lieu de dire ce qui va bien. Ils devraient toujours commencer par énoncer deux choses positives avant de faire une critique ! Une dizaine de séances pour apprendre à communiquer suffisent à les guérir.

- Quant aux couples malades, la communication ne leur servirait à rien. Dans ces couples là, le conjoint est utilisé pour satisfaire les névroses de l'autre : paranoïa, narcissisme...

Comment avoir une vie de couple harmonieuse ?

Le secret est de posséder à la fois des racines et des ailes.

Les racines, ce sont les habitudes communes, les hobbies, la maison, les projets.

Et les ailes, ce sont les changements.

Un couple ne doit jamais laisser dominer les habitudes, il faut mettre des couleurs dans son quotidien ! Cela peut être des changements tout simples qui permettent de sentir un changement dans sa tête et de voir le conjoint avec d'autres yeux.