

Savez vous communiquer avec votre conjoint ?

Savoir communiquer est essentielle dans notre vie quotidienne et particulièrement au sein de notre couple. Beaucoup pense comme moi mais peu savent communiquer efficacement avec son conjoint. Arrivez-vous à faire passer vos idées ? Êtes-vous souvent en colère envers votre conjoint ?

La plus part du temps nous cherchons à imposer notre vision des choses ou nos règles. Nous souhaitons que notre conjoint change. Ce type d'attitude conduit au ressentiment, au conflit. Ce type d'attitude entraine frustration et sensation de sacrifice.

Nous nous mettons en colère lorsque nous pensons que quelqu'un ou quelque chose nous a manqué de respect. Que quelqu'un ou quelque chose a enfreint notre (ou nos) règle. Cette règle est soit consciente soit inconsciente. Souvenez-vous de votre dernière colère ou de la dernière fois que vous avez râlé ? Quelle règle la personne avait elle enfreint ?

La première chose à comprendre est que pour certaines personnes dire je t'aime consiste à embrasser, pour d'autre cela consiste à amener le déjeuner au lit le dimanche matin et pour d'autre il est impossible de se sentir aimer si il ou elle n'entend pas les mots « je t'aime ». Votre conjoint a surement une règle différente que la votre pour exprimer son amour. Comme personne ne peut lire dans les pensées des autres il est important de partager sa ou ses règles avec l'autre.

La deuxième chose importante à garder en tête est que chaque être humain sur terre possède sa propre hiérarchie de valeurs. Souvent les valeurs de votre conjoint ne seront pas les mêmes que les vôtres. Garder aussi en tête que les vôtres ne sont ni moins bien, ni meilleur que celle de votre conjoint. La plus part des gens communiquent en fonction de leur valeur à eux sans se soucier des valeurs de leur partenaire.

Par exemple, chez 80% des couples, la femme considère important l'éducation de ses enfants ou le temps qu'elle passe avec eux. L'homme considère important son travail et l'argent qu'il gagne. Les deux sont complémentaires. Si la femme souhaite acheter des nouveaux vêtements à ses enfants et quelle dit juste à son mari « Chérie aujourd'hui j'ai passé la journée à acheter des vêtements aux enfants car les anciens n'étaient pas joli » Le mari va entendre « Aujourd'hui pendant que tu travaillais j'ai dépensé de l'argent dans des objets qui se dévaluent » et va alors avoir un sentiment de rancœur ou de sacrifice.

En revanche si la femme dit à son mari « Aujourd'hui j'ai acheté des vêtements de qualité aux enfants pour que lorsque tu te ballades avec eux ils portent sur eux ta réussite professionnel. Imagine si tu rencontres ton patron ou un client tu seras heureux que tes enfants soient joliment habillés non ? »

Comment va réagir le mari ?

Quels sont alors les questions à se poser :

- Comment mon idée ou mon envie peut aider mon conjoint ?
- Comment l'idée de mon conjoint peut servir mes propres valeurs ?

Vous comprenez donc qu'il est important d'écouter son conjoint afin de connaître ses valeurs et ainsi pouvoir communiquer avec lui. Votre conjoint n'est pas stupide s'il ne vous comprend pas. Nous sommes stupides si nous n'arrivons pas à communiquer ce que nous aimons à travers leur propre valeur. Si les gens ne comprennent pas notre message nous devons travailler à améliorer notre communication.

Un couple ce n'est pas une étoile qui fournit de la lumière à une autre mais deux étoiles qui brillent ensemble de leur propre lumière.

« Si vous aimez les gens pour ce qu'ils sont, ils se transforment en la personne que vous souhaitez » Dr John Demartini