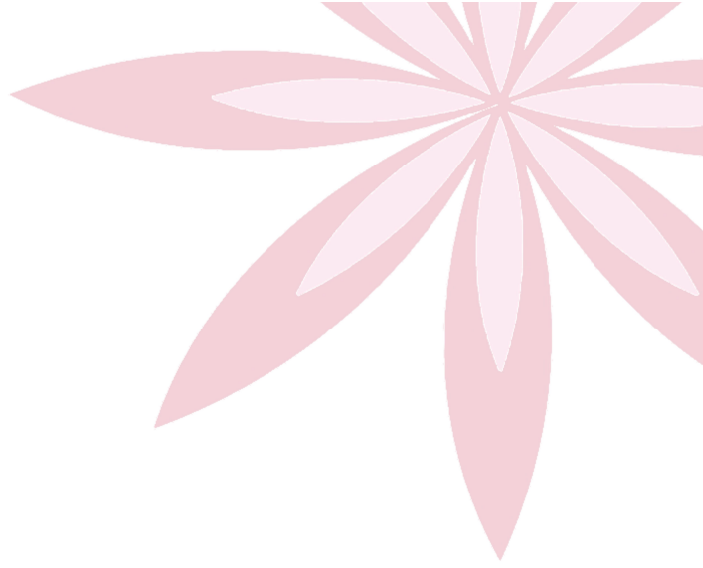
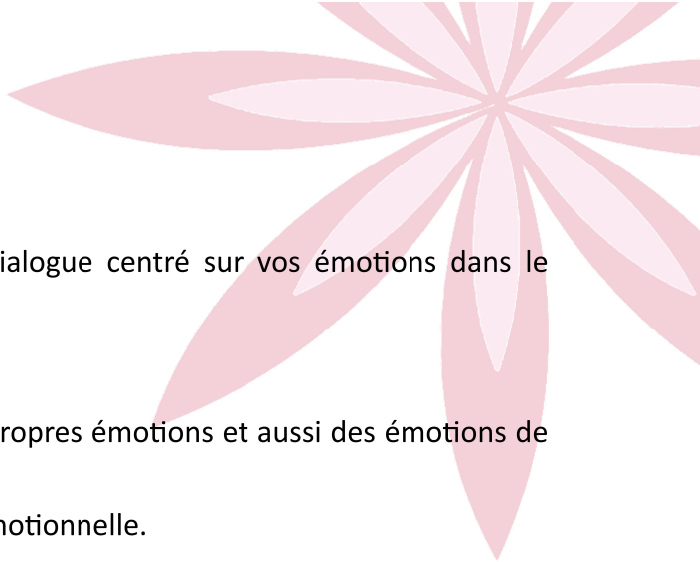




DIALOGUE EMPATHIQUE GUIDÉ

« NOS ÉMOTIONS AU SEIN DE NOTRE COUPLE »

PROGRAMME EN LIGNE « COUPLES & ÉMOTIONS »



Ce dialogue empathique vise à vous guider vers un dialogue centré sur vos émotions dans le couple.

L'objectif est de :

- Clarifier le ressenti de chacun.e vis à vis de vos propres émotions et aussi des émotions de votre partenaire.
- Clarifier le chemin qui amène à votre intensité émotionnelle.
- Être compris.e par son/sa partenaire dans son vécu émotionnel.
- Comprendre son/sa partenaire dans son vécu émotionnel.
- Trouver des solutions ensemble pour modérer votre propre intensité émotionnelle
- Trouver des solutions ensemble pour être plus confortable avec l'intensité émotionnelle de votre partenaire.
- Trouver des solutions ensemble pour soutenir votre partenaire face à son intensité émotionnelle

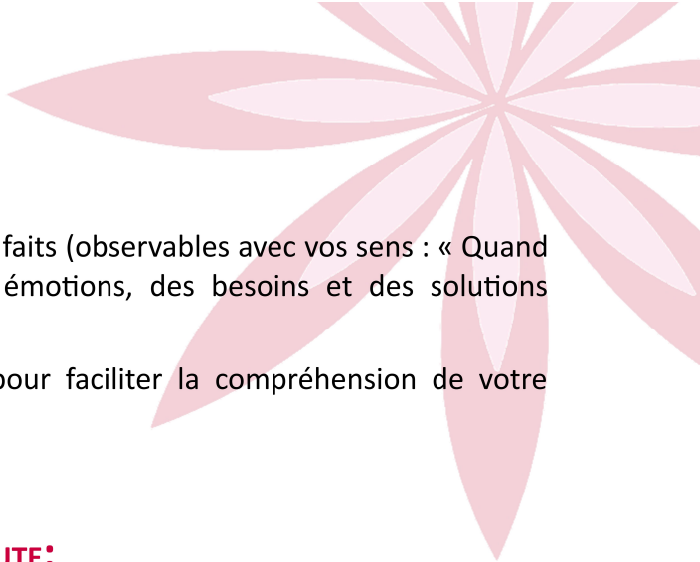
Le bonus non négligeable de ce dialogue guidé : nourrir les besoins de soutien et de connexion dans votre couple.

COMMENT UTILISER CE DIALOGUE EMPATHIQUE GUIDÉ ?

1. Imprimez le document en 2 exemplaires.
2. Installez vous l'un en face de l'autre, le plus proche possible, tenez vous les mains.
3. Mettez chacun.e un exemplaire sur vos genoux.
4. Choisissez qui veut s'exprimer et qui veut écouter en premier, sachant que les rôles ne peuvent pas changé en court de dialogue.
5. Pratiquez le dialogue guidé une première fois avec un.e qui s'exprime et l'autre qui écoute
Celui ou celle qui s'exprime lit et complète les amorces de phrases rédigées sur la partie « Expression »
Celle ou celui qui écoute lit et complète les amorces de phrases rédigées sur la partie « Écoute ».
6. Pratiquez ce même dialogue guidé en échangeant les rôles.

RECOMMANDATIONS POUR CELUI OU CELLE QUI S'EXPRIME :

- Ce dialogue est une invitation à ouvrir votre cœur et votre profondeur.
- Parlez en « je », parlez de vous uniquement, jamais de l'autre.
- Pas de jugement sur l'autre. Ça ne serait pas juste et ne permettrait pas à votre partenaire



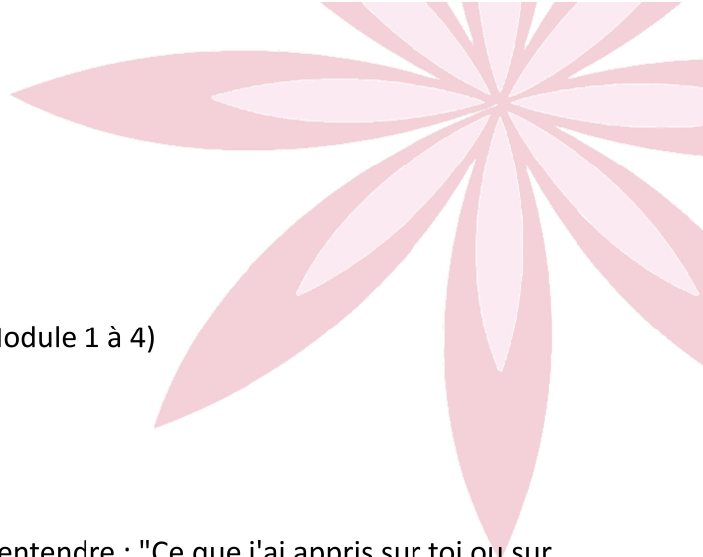
de vous écouter avec son cœur. Uniquement des faits (observables avec vos sens : « Quand je te vois.... », « Quand je t'entends... »), des émotions, des besoins et des solutions concrètes.

- Privilégiez les phrases courtes et la synthèse pour faciliter la compréhension de votre partenaire.

RECOMMANDATIONS POUR CELLE OU CELUI QUI ÉCOUTE:

- Concentrez vous sur ce que vous dit votre partenaire.
- Mettez de côté (temporairement, le temps de cette écoute) votre propre ressenti.
- Choisissez cette intention unique d'écouter votre partenaire et de l'accueillir durant ce dialogue.
- Si votre partenaire émet un jugement sur vous malgré les recommandations (ça n'est pas facile de perdre cette habitude que nous avons tou.te.s!), soit vous parvenez à resté centré sur votre écoute en mettant de côté, soit si c'est difficile pour vous, invitez le ou la à reformuler.

Ex : « Peux tu reformuler sans jugement stp, afin de m'aider à rester centré sur mon écoute pleine et entière ? »



CELUI / CELLE QUI VA ÉCOUTER

Lisez d'abord votre journal de bord à votre partenaire (Module 1 à 4)

CELUI / CELLE QUI S'EXPRIME

Complétez cette phrase au sujet de ce que vous venez d'entendre : "Ce que j'ai appris sur toi ou sur notre relation c'est..."

CELUI / CELLE QUI ÉCOUTE

Dites ce que vous avez entendu dire votre partenaire en "miroir" : "Tu dis que... Est ce bien cela ?"

CELUI / CELLE QUI S'EXPRIME

Complétez cette phrase : "Ce qui m'a surpris sur toi ou sur notre relation c'est..."

CELUI / CELLE QUI ÉCOUTE

Dites ce que vous avez entendu dire votre partenaire en "miroir" : "Tu dis que... Est ce bien cela ?"

Puis, complétez cette phrase : "Ce qui me touche dans ce que tu dis sur toi ou sur notre couple c'est..."

CELUI / CELLE QUI S'EST EXPRIMÉ ÉCOUTE A SON TOUR

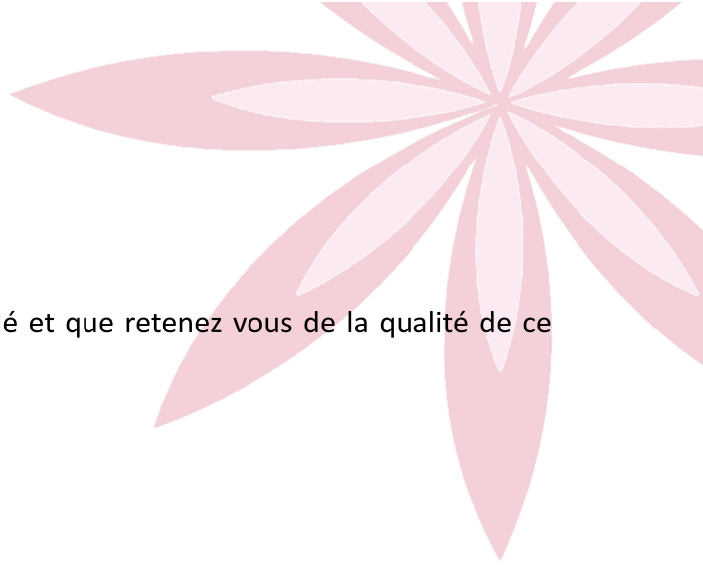
Dites ce que vous avez entendu dire votre partenaire en "miroir" : "Tu dis que... Est ce bien cela ?"

CELUI / CELLE QUI A ÉCOUTÉ

Complétez cette phrase : "C'est important pour moi parce que..."

CELUI / CELLE QUI S'EST EXPRIMÉ ÉCOUTE A SON TOUR

Dites ce que vous avez entendu dire votre partenaire en "miroir" : "Tu dis que... Est ce bien cela ?"



RÉPONDEZ CHACUN.E A VOTRE TOUR À CETTE QUESTION

Comment vous sentez vous à la fin de ce dialogue guidé et que retenez vous de la qualité de ce dialogue ?