



Si j'avais su cela plus tôt !

Comment faire une critique sans blesser l'autre et éviter qu'il ressasse et m'en veuille ?...

Tout d'abord...

SE METTRE D'ACCORD et INSCRIRE DANS le PACTE DE COUPLE

Nous sommes tous deux OK

OK J'accepte de recevoir et de donner des critiques, des reproches ou des feedbacks car ces retours peuvent être **SOURCE D'EXPANSION**.

Sachant que nous ne percevons pas certaines de nos blessures personnelles, cabosses, attitudes ou habitudes limitantes, notre partenaire a un précieux rôle de révélateur et d'éveilleur. Nous sommes tous deux d'accord d'agir dans le sens de l'authenticité et de la clarté. Agresseur ou blessé-e, ces deux « rôles » ont beaucoup à nous apprendre.

OK J'ai l'intention d'affiner ma **conscience et ma présence**. J'ai plaisir à être dans un chemin de développement personnel constructif.

OK Je souhaite partager une **COMMUNICATION AUTHENTIQUE** qui évite le système d'empilage (« Il y a deux ans tu m'as dit...et... ») responsable de l'éloignement progressif (Post-it, collection de timbres) et booste la confiance réciproque.

OK Je cherche à **ME FAIRE COMPRENDRE** le mieux possible au quotidien. Pouvoir exprimer à l'autre nos besoins, nos agacements, nos souhaits, nos émotions est essentiel. Savoir partager l'un et l'autre son propre fonctionnement (Mode Opérateur Interne) est un atout majeur qui évite les incompréhensions et crée des ponts entre les univers des deux partenaires. **DIS M'EN PLUS !**

OK Je suis conscient-e que le re-proche occasionnel ne veut pas dire « je ne t'aime plus » mais plutôt « il y a quelque chose à améliorer » et « j'aimerais être à nouveau proche de toi » ! « Prendre sur soi » et essayer d'éviter les conflits s'avère contre-productif au fil du temps.

OK J'ose demander des feedbacks constructifs, si ma ou mon partenaire n'en exprime pas spontanément.

OK Je **souhaite CULTIVER LA GRATITUDE** et j'ose donner et recevoir des « MERCI et BRAVO ». J'ai l'intention de savoir savourer les bons moments au fil du temps. Cet esprit positif permet de capitaliser de l'énergie positive et de constituer un **matelas moelleux sécurisant**. « Quel bon moment je viens de passer avec toi ! ». Les deux « **Happyculteurs** » pourront alors se dire à d'autres moments ce qui « ne va pas », c'est une condition requise.

Vous pouvez signer tous deux cet accord, car ce OK évite le KO ! :



Puis
APPRENDRE ENSEMBLE COMMENT EXPRIMER UNE
CRITIQUE, UNE REMARQUE, UN RE-PROCHE...

1. COMPRENDRE. Pourquoi réagissons-nous si fortement ?

Pourquoi un même mot, une même remarque peut activer une douleur chez une personne et pas chez une autre ? Et qu'est-ce qui fait que l'on ressasse longtemps, parfois très longtemps.

Nous avons des blessures invisibles **qui deviennent douloureuses lorsque certains mots ou attitudes sont employées. Et quand une blessure invisible est touchée...une réaction vive peut s'enclencher.**

***Je suis blessé-e** : la remarque a appuyé sur une blessure existante. Il peut s'agir d'une blessure d'enfance, d'une croyance (Je suis nul-le) et/ou d'une déformation éducationnelle inconsciente (être dans un rôle de Victime qui colle à la peau par exemple). Le blessé peut amalgamer le fait de recevoir un reproche avec le fait de ne plus être aimé.*

Le blessé peut avoir plusieurs réactions :

- **La fuite** suivie d'un ressassement interne, sorte de focus négatif agissant dans le dialogue intérieur comme un disque toxique qui tourne en boucle et donne de l'ampleur à une situation parfois anodine. Le plus gros problème peut résider dans l'interprétation de la situation.

- *L'agression* permettant de retourner une charge négative de la même intensité que celle perçue
- *Le déni ou l'insensibilité*. Il s'agit là de se blinder et d'être insensible afin de ne pas trop souffrir. Mais « Rien, ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme » (Lavoisier) !
-

Je suis blessant : Il peut arriver que la critique soit trop vive, disproportionnée par rapport à la situation. Cette réaction est, de la même manière, liée à une blessure, une croyance (« Il, elle se fout de moi ») et/ou une déformation éducationnelle inconsciente (Être fort, agressif évite de « se faire bouffer »).

Lorsque nous nous sentons très réactifs, trop sensibles, nous pouvons nous interroger sur notre état interne. Est-ce que je suis fatigué-e en ce moment ? Est-ce que j'ai trop pris sur moi ces derniers temps ? Il peut s'avérer nécessaire de prendre du temps pour soi afin de se réaligner et de reprendre de l'énergie.

Gardons à l'esprit : Le conflit au sein du couple est normal. La tension peut s'avérer un vecteur d'expansion. Il est bénéfique de savoir **transformer chaque pépin en une pépite** ! Vivre ensemble, être unis, c'est accepter petit à petit les différences qui nous composent et cultiver des axes de concordance. « *Unis dans la diversité* » (Denz Rinpoché - Rimay) !

Gardons à l'esprit : nous pouvons **tous être maladroits dans notre communication** interpersonnelle. Se pardonner et pardonner à l'autre les maladresses est indispensable. « *Quoi qu'il se passe ne pas en faire une affaire personnelle* » (Don Miguel Ruiz, la voie Toltèque) !

Important : Tension, conflit, réactivité, agressivité, colère...tout ceci n'a rien à voir avec la violence. **La violence verbale, physique, morale est inacceptable.**

2. Comment faire un feedback constructif :

Il est plus sage que le re-proche **porte sur un fait** précis non pas sur la personne elle-même.

Parler avec le JE : Je suis en colère...Je me sens agressé-e par... Je préfère quand...J'imagine que...

« Je suis agacée...*J'aime bien quand le pain est rangé dans le placard, dehors il durcit vite. Est-ce que l'on peut se mettre d'accord à ce sujet ?* »
« *J'ai besoin que tu m'écoutes vraiment, en me regardant et sans continuer à bouger...sinon j'imagine que ce que je dis n'est pas intéressant...* »

De nombreux reproches portent sur la vie quotidienne. Des choses banales en apparence touchent à des domaines sensibles : territoire, nourriture, appartenance, pro-création, temps...Le quotidien est un sacré lieu d'enjeu et d'évolution !

Il est préférable d'éviter les critiques au moment du coucher et dans **la chambre qui reste ainsi un havre de paix**. Il est bénéfique de se coucher en ayant désamorcé les tensions afin de ne pas les enregistrer dans la mémoire inconsciente profonde. L'intention serait de se coucher sans dettes relationnelles, sans dialogue intérieur négatif... Se reposer dans des draps frais avec un esprit calme, dans une chambre où l'ambiance est agréable !

Pour réguler les tensions, fixer chez vous un lieu de « Pow Wow », propice au dialogue et à la tranquillité. Un sablier permettra de repartir la parole.

AU PRESENT, si l'échange devient tendu...

Version « Couple éclairé »

« **DIS M'EN PLUS** ». **Demandez à en savoir plus et écoutez** activement les remontrances pour bien les comprendre. **Dis m'en plus** car je ne me vois pas ainsi. Dis m'en plus parce que je ne comprends pas ce qu'il y a de choquant à...Dis m'en plus parce que je suis étonné, surpris...Ainsi il est possible de reprendre, s'il y a lieu, les affirmations et de les expliciter avec une vision personnelle. Il est possible, voir probable que ce procédé désactive l'énergie négative.

Ne pas en faire une affaire personnelle. Je suis désolé si cela ne te plait pas, j'aimerais plutôt pouvoir te satisfaire mais je suis honnête avec moi-même et j'ose faire et affirmer ce qui est bon pour moi. Que souhaites-tu à l'avenir ? Comment pourrions-nous faire différemment ?

Se reprendre dans le vif de l'action. Souffler, respirer, sentir ses plantes de pieds, bouger un peu. Se réaligner dans l'instant. Ne pas répondre du tac au tac *mais passer du tact au tact* ! Faire un bref silence, après avoir écouté votre partenaire.

Si la tension monte :

- Respirer avec présence et conscience. Respirer avec l'interlocuteur en restant centré en soi-même. Respirer par le cœur en restant connecté à l'énergie du sol (les plantes de pieds ancrés dans le sol)).
- Possibilité de sortir momentanément et reprendre l'échange plus tard. Exprimer votre décision de quitter l'échange pour l'instant. « Je n'aime pas la tournure que prend cet échange. Je suis mal à l'aise...je préfère reprendre mon calme et continuer quand cela sera plus propice pour nous deux. »

L'échange est vif et tendu et vous persistez. Il y a sans doute besoin de libérer des incompréhensions, des doutes, des peurs...et cela se fait maladroitement. Pas de panique, c'est un moment de chaos qui va permettre de remettre de la clarté dans votre relation et de transformer certaines habitudes limitantes ! Allons-y, discutons.



ET APRES...

« Errare humanum est, perseverare diabolicum »

S'excuser sincèrement s'il y a eu maladresse et reformuler différemment en s'expliquant avec le JE et en exprimant ses émotions.

S'accorder un temps de libération et régulation émotionnelle.
(exercice du Ah).

Sortir de l'ornière. Tout mettre en œuvre pour ne pas rester « fâchés » longtemps. Utiliser le DESC avec un sablier si besoin.

Prendre un temps d'introspection. Affiner la conscience de la situation vécue : Dans quel état interne étais-je quand j'ai exprimé ma critique ? Quel était mon intention ? Dans quel état interne étais-je quand je me suis senti-e blessé-e par son reproche ? Mon irritation génère quel comportement ?

MERCI. La blessure mise en lumière grâce à l'interaction tendue pourra faire l'objet d'une considération et d'un soin particulier. C'est tout l'intérêt du duo : guérir au fil du temps les blessures mises en lumière dans la relation de couple. Cette guérison est personnelle. Merci la vie, grâce à cet échange j'ai compris que...et j'ai pu soigner ma petite fille intérieure /mon petit garçon intérieur insécurisé-e !

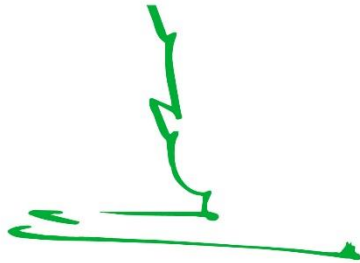
IMAGINER. Faire appel à la pensée créatrice pour imaginer la relation que vous souhaitez vivre. En état de relaxation agréable projeter ce film sur votre écran visuel intérieur.

Se féliciter de cheminer ensemble ! Accepter de traverser les moments rugueux permet de passer vers une liaison plus complice, plus fluide...jusqu'au prochain grain de sable, qui on le sait, nous fera grandir ! Savoir que l'on peut traverser ensemble des moments un peu chaotiques et en ressortir grandis, nous inscris dans un processus d'expansion partagée.

Échanger un « hug » plein de tendresse !



ET SI LE BONHEUR DES UNS
FAISAIT LE BONHEUR DES AUTRES



**OASIS
MANAGEMENT**

Patricia NICOLAS / 06 77 25 28 70 / Oasis-Management.fr /
pnicolas@oasis-management.fr /

Pour plus d'intelligence émotionnelle, relationnelle, créative et
collective

en en