

EN FINIR AVEC LES DISPUTES DE COUPLE



TABLE DES MATIERES

▶ AVANT PROPOS	3	▶ 4 ETAPES SIMPLES POUR UTILISER VOTRE JOKER	13
▶ VOTRE COUPLE : VOTRE BIEN LE PLUS PRECIEUX	4	▶ LA PHASE FROIDE	13
▶ LES DISPUTES : ENNEMI N°1 DE VOTRE COUPLE !	5	▶ <u>ETAPE 1 : VOUS ENGAGER</u>	13
▶ <u>SAVEZ VOUS QUE :</u>		▶ <u>ETAPE 2 : CHOISIR ET CONSERVER SON JOKER</u>	14
▶ QUE CE PASSE-T-IL QUAND VOUS SOUS ESTIMEZ LES DISPUTES ?	6	▶ 1. Le choix	14
		▶ 2. Ou conserver son Joker ?	14
▶ QU'ALLEZ-VOUS GAGNER A STOPPER LES DISPUTES ?	7	▶ LA PHASE CHAUDE	15
▶ <u>LA BONNE NOUVELLE POUR VOTRE COUPLE</u>	7	▶ <u>ETAPE 3 : DONNER OU RECEVOIR LE JOKER</u>	15
▶ IMAGINEZ VOTRE BONHEUR !	7	▶ <u>ETAPE 4 : SE CALMER ET PRENDRE RENDEZ VOUS</u>	16
▶ RECUPEREZ LE TEMPS VOLE !	8	▶ 1. Vous ne savez pas comment vous calmer ? Voici ce que vous devriez faire :	16
▶ OFFREZ-VOUS DE LA DISPONIBILITÉ	8	▶ 2. Prendre rendez-vous	17
▶ GAGNEZ EN FORCE	8		
▶ AYEZ L'ESPRIT LIBRE	8	▶ QUE FAIRE SI...	18
▶ REPRENEZ CONFIANCE ET RETROUVEZ LE CHEMIN DU BONHEUR	8		
▶ LA NAISSANCE DE LA METHODE	9	▶ N'ATTENDEZ PAS LA PROCHAINE DISPUTE,	
▶ ATTENTION A L'IDÉALISATION	9	▶ AGISSEZ DES MAINTENANT !	19
▶ LA VOIE DE LA RAISON : QUEL ENNUI !	9	▶ GÉREZ LE MANQUE DE COMMUNICATION	19
▶ LA FAUSSE ROUTE : LE COUPLE THERAPEUTE	9	▶ PRÉPAREZ VOS RENDEZ-VOUS	19
▶ LA RECHERCHE DU BONHEUR	10	▶ RESTEZ BIENVEILLANTS	19
		▶ ASTUCE	19
▶ TUER LES DISPUTES DANS L'ŒUF : AVEC LA MÉTHODE DU « JOKER »	11		
▶ LA METHODE DU « JOKER » C'EST QUOI ?	11		
▶ D'OU VIENT LE NOM DE « JOKER »	11		
▶ 1 LA PHASE PREPARATOIRE OU FROIDE	11		
▶ 2. LA PHASE CHAUDE	12		

AVANT PROPOS

- ▶ Ce livre vous est offert par le blog <http://www.jaime-mon-couple.com> créé et administré par Florence LAMBERT.
- ▶ Ce livre ne peut être vendu.
- ▶ Vous pouvez l'offrir à qui vous souhaitez y compris par l'intermédiaire de votre site internet, votre blog ou toute autre plate forme numérique.
- ▶ Vous ne pouvez y apporter aucune modification, tant dans son contenu que dans sa présentation.
- ▶ Ce livre restitue la propre expérience de l'auteur, sur des informations éparses qu'elle a obtenu et vérifié, rassemblé, ordonné, organisé, pour finalement les utiliser dans une méthode qui fonctionne parfaitement.
- ▶ Elle n'est en aucun cas psychologue, psychothérapeute ou conseillère conjugale. Simplement, elle vous coache au regard de sa propre expérience, tant dans son couple que dans celle apportée à son entourage.
- ▶ L'auteur de ce livre vous encourage à vous forger votre propre opinion et vous apporte son regard et son expérience sur la relation de couple.



VOTRE COUPLE : VOTRE BIEN LE PLUS PRECIEUX



- ▶ **Votre couple a besoin de votre attention pour se construire.**
Plus vous en prenez soin et plus votre amour se renforcera.
- ▶ Consacrer du temps pour construire sa relation, c'est lui accorder l'importance qu'elle mérite.
- ▶ L'amour est le plus précieux des trésors, sans attention, il se fragilise.
- ▶ **La bienveillance soutient l'amour et le préserve, adoptez-la dans votre quotidien.**
- ▶ Dans le livre qui suit, je vous propose une méthode efficace et simple pour stopper les disputes.

LES DISPUTES : ENNEMI N°1 DE VOTRE COUPLE !

▶ SAVEZ VOUS QUE :

▶ **1 couple sur 2 divorce**, et que cette proportion augmente pour les unions libres ?

▶ **Les disputes sont la cause principale des séparations de couple**, alors même que la majorité des personnes considèrent qu'il est normal pour l'équilibre de la relation voire nécessaire de se disputer !

▶ Alors...

▶ *TORDEZ LE COU AUX IDEES RECUES !*

▶ Savez-vous ce qui se cache derrière cette affirmation populaire comme quoi les disputes de couple sont normales ?

▶ Un constat d'échec :

▶ **Car nous ne savons pas comment vivre en couple sans se disputer !**

- ▶ Personne dans notre éducation n'est venu nous apprendre à gérer notre vie de couple.
- ▶ En guise de formation, nous avons eu l'exemple de nos parents et les couples de notre entourage.
- ▶ Comme ils ont eu généralement des disputes plus ou moins fréquentes sans conséquences apparentes, on les considère comme anodines.

▶ **En fait, cette méconnaissance de l'ennemi n°1 de notre couple, nous amène à le sous estimer. Ce qui le rend beaucoup plus dangereux.**

▶ Peut être pensez-vous que votre amour est plus fort que tout ? Que les disputes mettent du piment dans votre vie ?

QUE CE PASSE-T-IL QUAND VOUS SOUS ESTIMEZ LES DISPUTES ?

- ▶ Généralement, les sujets de disputes sont émotionnellement chaud. Vous pensez avoir raison et être dans votre bon droit et cela vous tiens à cœur.
- ▶ **Vos points de vue sur la question divergent ou bien ce qui est important pour vous ne l'est pas pour votre partenaire de vie.**
- ▶ **Cette situation selon son importance va provoquer des tensions, des rapports de force, des souffrances voir des sentiments douteux (d'injustice, de colère et même d'impuissance).**

Pour plus de précisions, vous pouvez consulter l'article « Les 7 poisons des disputes de couple » sur mon blog <http://jaime-mon-couple.com>
- ▶ Bien campé sur vos positions, vous ruminez voir vous boudez. Au final, vos rapports intimes en font les frais..
- ▶ De trop nombreux couples voient leur relation se dégrader dans un spirale infernale quotidienne, de disputes en disputes. Ils finissent par détruire tout ce qu'il aimaient dans leur couple jusqu'au point de rupture
- ▶ **CAR LES CONSEQUENCES DES DISPUTES SONT CUMULATIVES**
- ▶ A ce moment là, beaucoup de couples se demandent s'il est encore possible de sauver leur relation, et de retrouver ce qu'ils ont tant aimé.
- ▶ D'autant plus, que l'on ne sait comment s'y prendre et quoi faire pour apporter une solution durable.
- ▶ Sans prise en charge, elles laissent des traces cumulatives qui entachent, pénalisent et finissent par détruire la relation.
- ▶ **C'est pourquoi vous avez tout à gagner à stopper les disputes naissantes dans l'œuf !**

QU'ALLEZ-VOUS GAGNER A STOPPER LES DISPUTES ?

▶ LA BONNE NOUVELLE POUR VOTRE COUPLE

▶ **Quand on s'aime vraiment et en faisant preuve de bienveillance, il est toujours possible de reconstruire une relation devenue difficile et conflictuelle.**

▶ Avec un peu de bonne volonté et le désir mutuel de regagner la sérénité dans votre couple, j'ai pour vous une méthode qui va vous être aussi précieuse qu'efficace.

▶ Je vais donc partager avec vous un outil rare. Il va vous permettre de mettre un terme définitif aux disputes interminables. Grâce à cette méthode simple et efficace, vous saurez comment stopper net une dispute et vous aurez la possibilité de vous consacrer à l'éradication de sa cause.

▶ **IMAGINEZ VOTRE BONHEUR !**

▶ Imaginez comment votre vie quotidienne serait si vous n'aviez plus à affronter de conflits avec la personne que vous aimez ?

▶ Imaginez le plaisir que vous auriez de rentrer chez vous.

▶ Combien cela serait reposant et agréable de rentrer chez soi le soir et de se retrouver dans un climat serein, accueillant et de détente ?

▶ Combien il serait plus facile pour vous de relâcher les tensions accumulées durant votre journée ?

▶ **Vous méritez d'avoir un foyer propice à votre épanouissement, celui de votre couple et de votre famille.**

▶ **RECUPEREZ LE TEMPS VOLE !**

- ▶ Savez vous combien de temps vous passez à penser et à chercher une solution pour résoudre un conflit ?
- ▶ L'énergie que vous mettez en œuvre à sa résolution ?
- ▶ **Les disputes et leurs conséquences sont chronophages et énergivores.**
- ▶ Alors imaginez que vous consacriez cette énergie et ce temps pour vivre autre chose avec les personnes que vous aimez ?

▶ **OFFREZ-VOUS DE LA DISPONIBILITÉ**

- ▶ Vous pourriez tout simplement être plus disponible pour votre conjoint(e), pour vos enfants, pour réaliser un projet qui vous tient particulièrement à cœur.

▶ **GAGNEZ EN FORCE**

- ▶ Vous seriez certainement beaucoup plus à l'aise pour faire face aux aléas de la vie quotidienne. Vous pourriez les gérer avec beaucoup plus de facilité.

▶ **AYEZ L'ESPRIT LIBRE**

- ▶ Il est beaucoup plus simple d'aborder un problème quand on a pas de stress et que l'on a l'esprit libre.

- ▶ C'est pourquoi, j'ai décidé aujourd'hui de vous **offrir gratuitement** cette méthode, afin de vous aider dans votre vie de couple à vous libérer des disputes.

▶ **REPRENEZ CONFIANCE ET RETROUVEZ LE CHEMIN DU BONHEUR**

- ▶ **Pour que vous puissiez retrouver le calme et la sérénité que vous méritez et auquel vous aspirez dans votre foyer.**
- ▶ Pour que vous ayez la disponibilité d'esprit pour réaliser ce dont vous avez envie et prendre du temps pour votre couple et votre famille.
- ▶ Pour que naturellement et progressivement vous repreniez confiance dans votre relation de couple et dans sa solidité.
- ▶ Afin que la vie avec votre conjoint(e) soit de nouveau un plaisir quotidien, dans l'échange, le partage, la joie et la bonne humeur.
- ▶ Pour que votre relation puisse devenir une source de bonheur et d'équilibre.

LA NAISSANCE DE LA METHODE

- ▶ Il est maintenant temps que je vous livre un peu de mon parcours personnel, pour que vous puissiez comprendre comment je suis à même de vous aider.

▶ ATTENTION A L'IDÉALISATION

- ▶ J'ai débuté ma première vie de couple accompagnée de mes rêves d'enfants, persuadée que j'avais rencontré mon prince charmant.
- ▶ Mais la vie n'est pas un compte de fée, ma réalité fut bien différente.
- ▶ Le fossé entre l'idéalisation de mon amoureux, de l'amour et la réalité du quotidien m'ont vite fait déchanter, tuant au passage dans une souffrance intense cette première relation.

▶ LA VOIE DE LA RAISON : QUEL ENNUI !

- ▶ Forte de cette expérience et passablement échaudée, j'ai choisi de miser mon deuxième couple sur une relation pragmatique. Notre entente était d'ordre « moi, je ne veux pas ça, mais ceci et toi que veux tu ou pas ? ». Au final, loin des grands sentiments amoureux, nous avons développé une liaison d'amitié amoureuse sur le mode colocation respectueuse. Le résultat fut très décevant, le quotidien trop bien réglé et le manque de sentiments forts en auront eu rapidement raison.
- ▶ **C'est lors de cette séparation que j'ai vraiment compris qu'une relation de couple heureuse était une véritable alchimie demandant un investissement personnel sur soi et sur l'autre.**

- ▶ J'ai donc engagé une thérapie et analysé mes erreurs, mes manques, mes peurs et mes croyances.
- ▶ J'y ai acquis de solides connaissances en psychologie, que je continue à cultiver de façon autodidacte, au travers de livres, de stages et de formations.
- ▶ A cette époque, j'ai découvert une grande chose : tout être humain est complètement dysfonctionnel de part ses traumatismes, ses émotions et ses croyances. Se gérer soi-même étant déjà bien compliqué, alors comment faire à deux. ?

▶ LA FAUSSE ROUTE : LE COUPLE THERAPEUTE

- ▶ Mon troisième couple basé sur l'amour, c'est noué sur « soignons-nous l'un l'autre » : regarde ce qui va pas chez moi et aide moi à évoluer. Démarche pleine de bonnes intentions, qui oublie un détail de taille : il n'est pas possible de faire preuve de neutralité avec une personne aussi proche et avec qui nous entretenons principalement une relation émotionnelle. Piège ultime, on en finit par ne voir que le dysfonctionnement de l'autre, alors même que l'on ne sait que faire avec les siens... Résultat, ça devient une vraie torture au quotidien. On essaie de changer l'autre et soi, prise de tête, discussions interminables et disputes sont au rendez-vous. Nous nous sommes séparés bons amis car nous ne nous supportons plus au quotidien.

▶ LA RECHERCHE DU BONHEUR

- ▶ Avec mon quatrième couple, nous sommes partis sur de solides acquis, l'amour, la sincérité, le respect et un contrat clair sur lequel nous sommes fermement engagés. Mais au bout de quelques années, les problèmes, la routine et le manque de disponibilité ont bien failli nous avoir.
- ▶ Nous avons décidé de passer au crible tout ce qui nous avait valu cet échec, mais aussi au regard de nos expériences, ce que nous avons pu rater d'important.
- ▶ Nous refaisons donc le tour des points positifs, des points négatifs et des acquis que nous avons pu en retirer quand deux évidences me sont apparues :
- ▶ **1. Les disputes étaient un dénominateur commun à toutes nos relations**, et n'avait jamais aidé nos couples à aller mieux, bien au contraire. Comme leurs causes se situent ailleurs on ne les prends pas en considération en tant que telles. Pourtant elles sont un combat entre deux êtres qui s'aiment, la guerre n'est-elle pas l'apanage de la haine ? Alors que viennent faire les disputes dans une histoire d'amour ? Comment ai-je fais pour accepter l'inacceptable ?
- ▶ **2. Petit à petit, nous avons passé plus de temps et d'énergie à nous disputer plutôt qu'à tenter de résoudre les problèmes et construire une relation heureuse.** Nous avons vécu ce que nous ne voulions pas.

- ▶ La fondation de notre couple étant l'amour, la sincérité et l'honnêteté, nous avons fait table rase sur la relation conflictuelle que nous avons. Nous l'avons reconstruite sur de nouvelles bases en réadaptant notre contrat moral à nos nouvelles valeurs.
- ▶ C'est à cette époque que nous avons expérimenté plusieurs techniques pour stopper nos disputes. Par la suite, nous en avons retenu une seule que nous avons peaufiné au fil du temps.
- ▶ C'est avec joie que je vous livre, aujourd'hui, le fruit de notre investissement personnel : Le Joker.



TUER LES DISPUTES DANS L'ŒUF : AVEC LA MÉTHODE DU « JOKER »

▶ LA METHODE DU « JOKER » C'EST QUOI ?

- ▶ Vous l'aurez compris c'est un outil de gestion de crise du couple. Quand un sujet de dispute éclate, il vous aide à obtenir le calme et l'espace pour gérer la situation ou l'objet de la dispute.
- ▶ Le Joker vous donne la possibilité de ne pas entrer dans le conflit avec votre partenaire.
- ▶ Le but est de stopper la dispute immédiatement.

▶ D'OU VIENT LE NOM DE « JOKER »

- ▶ J'ai choisi d'appeler cette méthode « le Joker », en référence à la carte à jouer qui remplace dans de nombreux jeux une autre carte et vous permet de sortir de l'impasse.
- ▶ Notre « Joker » en l'utilisant va vous éviter de jouer la dispute qui s'annonce. Il vient donc en quelque sorte la remplacer.
- ▶ Vous allez mettre en œuvre 4 étapes simples qui se déroulent en 2 phases.

▶ I LA PHASE PREPARATOIRE ou FROIDE

- ▶ Les 2 premières étapes sont à réaliser avant qu'un sujet de dispute n'éclate.
- ▶ **Vous n'aurez pas à les refaire à chaque fois.** Il s'agit d'une phase de préparation.
- ▶ L'étape 1 : **vous allez vous engager à ne plus vous disputer.**
- ▶ L'étape 2 : **vous allez choisir un symbole pour votre engagement.**
- ▶ Peut être avez vous vu le film ou lu le livre 50 Shades of Grey (50 Nuances de Grey) de E.L. James ? Dans cette phase préparatoire, vous allons **mettre en place un garde fou**, à la façon du « Safeword » rouge mis en place dans les jeux sexuels très particuliers des personnages. De même que ce mot de sécurité les préserve des dangers des pratiques sadomasochistes, **vostra « Joker » va vous préserver des dangers et dérives des disputes.**

▶ 2. LA PHASE CHAUDE

- ▶ **Ces 2 étapes seront à refaire systématiquement** lorsque des tensions risquent de provoquer une dispute.
- ▶ Je qualifie cette phase de chaude, car vous l'utiliserez au moment où la dispute éclate. Vous serez donc probablement dans une phase intense sujette aux perturbations émotionnelles.
- ▶ L'étape 3 : **Vous allez éviter ou stopper la dispute en la remplaçant par votre symbole « le Joker »**
- ▶ L'étape 4 : **Vous allez vous calmer et effectuer une introspection**
- ▶
- ▶ **Si vous l'utilisez correctement et que vous suivez les instructions que je vous donne, je vous garantis que vous devriez, avec un peu de pratique, faire disparaître les disputes dans votre couple.**
- ▶ Vous savez très bien que si vous ne faites rien pour changer les choses, vous prenez le risque d'une escalade traumatisante et d'une rupture.
- ▶ Pour ne pas en arriver là, voici comment vous allez pouvoir mettre en place facilement et pas à pas la méthode du « Joker ».



4 ETAPES SIMPLES POUR UTILISER VOTRE JOKER

▶ *LA PHASE FROIDE*

▶ ETAPE I : VOUS ENGAGER

- ▶ La mise en œuvre du Joker tiens principalement dans l'engagement que vous allez prendre ensemble de ne plus vous disputer, dans votre for intérieur et devant votre partenaire.
- ▶ Plus vous comprendrez le bien fondé de ne plus en arriver là, plus le Joker sera efficace.
- ▶ Si vous souhaitez arrêter les conflits dans votre couple, vous devez vraiment vous investir en ce sens et vous engager fermement.
- ▶ **Le Joker doit être le symbole de la décision ferme et définitive de ne plus se disputer, pour aucune raison soit-elle**, surtout si vous êtes en colère et que votre motif est justifié.
- ▶ **Vous avez pris une décision, vous avez une parole, alors vous devez la respecter quelque soit les circonstances.**
- ▶ Votre Joker est la matérialisation d'une limite psychologique infranchissable que vous avez délibérément choisi et accepté.

▶ Il ne souffre aucune exception.

- ▶ Il vous engage aussi après son usage, a réfléchir, vous questionner, observer et tenter de comprendre la situation, vos émotions et celles de votre partenaire et les enjeux en cause dans la situation.
- ▶ **Le but étant de pouvoir retrouver une paix immédiate et en reparler plus tard calmement pour envisager une solution. Sinon vous n'en sortirez pas et tôt ou tard, les tensions et sources de conflit vont revenir.**
- ▶ **Prenez clairement l'engagement après usage du Joker de prendre rendez vous avec votre partenaire pour trouver une solution et régler la question, afin de ramener la paix entre vous.**
- ▶ Le délai doit être suffisamment long pour laisser refroidir les émotions et prendre du recul, suffisamment court afin de ne pas oublier ce problème qui lui ne vous oubliera pas.

▶ ETAPE 2 : CHOISIR ET CONSERVER SON JOKER

▶ I. Le choix

- ▶ Vous allez choisir un objet qui symbolisera cet engagement, par exemple :
 - un dessin
 - ▶ -une carte à jouer
 - ▶ - tout autre objet à votre convenance fait par vos soins
 - ▶ - une jolie pierre
 - ▶ - un baguette en bois
 - ▶ - etc....

▶ **Le mieux reste de le fabriquer ensemble en s'imprégnant de votre engagement.**

- ▶ Si vous n'avez pas le temps ou la volonté de le faire vous même, aucun problème, choisissez quelques choses qui vous conviennent à tous les deux.

Votre objet ne doit pas être trop grand ou trop lourd, vous devez pouvoir le prendre facilement dans votre main et tenir dans votre poche.

- ▶ Il doit être suffisamment solide, car il va devoir durer dans le temps, ou facile à refaire ou à retrouver en cas de perte ou de destruction.
- ▶ Il ne doit pas être trop petit non plus.
- ▶ **Vous avez même choisi d'y ajouter un mot ou une phrase clef ou un geste spécifique d'apaisement, cela peut être plus efficace. L'avantage réside dans sa facilité d'utilisation qui restera discret en présence d'une tierce personne.**

- ▶ **Je vous conseille de vous mettre d'accord sur un objet et sur un mot, un geste ou une phrase, ainsi vous serez paré en toutes circonstances.**

- ▶ Toutefois, le choix du mot ou du geste reste délicat, car vous ne devez pas être amené à l'employer pour une autre raison. afin de ne pas créer de confusion.

- ▶ Il ne doit pas paraître incongru ou hors contexte pour ne pas attirer l'attention.

- ▶ Prenez donc le temps de le choisir avec soin, et sachez que si celui que vous employez ne vous convient pas, vous pourrez toujours en sélectionner un autre.

▶ 2. Ou conserver son Joker ?

- ▶ L'idéal, comme vous devez l'avoir à disposition dans les différents lieux ou vous vous trouvez est d'en avoir plusieurs identiques.
- ▶ Stratégiquement, il y a des pièces de la maison ou l'on se dispute plus fréquemment que d'autres. Selon une étude menée par Dave Gibson, un tiers des couples se disputent au moment du coucher dans leur chambre.
- ▶ Posez vous la question des endroits où vous vous disputez le plus souvent, et placez y votre Joker a portée de main. **Vous devez le trouver immédiatement en cas de besoin.**
- ▶ Pensez a en mettre un dans votre voiture. Et si vous partez en vacances ou en déplacement ensemble prenez en un dans vos bagages.

▶ LA PHASE CHAUDE

▶ ETAPE 3 : DONNER OU RECEVOIR LE JOKER

- ▶ Maintenant que votre ou vos Joker(s) sont en place et disponibles vous allez pouvoir les utiliser de la façon suivante :
- ▶ Dès qu'un sujet litigieux surgit, que vous sentez que la tension monte ou que votre conjoint(e) commence à pester contre vous, ou qu'il vous dit quelque chose qui vous fait bouillonner ou vous sentir mal, bref quand vous sentez que la situation va dérapier.
- ▶ **Prenez le Joker et tendez le à votre partenaire.**
- ▶ Attention, parfois quand l'émotionnel entre en jeu, on ne s'en rend pas toujours compte immédiatement, et celui ou celle qui reçoit le Joker peut en prendre ombrage ou se sentir agacé(e).
- ▶ Si tel est le cas, vous devez vous rappeler que vous le recevez pour une bonne raison : vous vous aimez.
- ▶ Quand votre partenaire vous tend le Joker c'est qu'il a un motif valide, même si a priori vous ne le voyez pas.
- ▶ **Vous devez comprendre que chacun n'a pas la même perception de la situation, et la même sensibilité.**
- ▶ Si la personne que vous aimez vous donne le Joker, c'est que le risque de dispute est bien réel et que vous avez touché un point sensible chez elle (lui), que la situation l'énerve ou le fait souffrir.

- ▶ Peut être même, qu'elle(il) se sent au bord de l'explosion et qu'elle(il) a peur de ne pas pouvoir se contenir.
- ▶ **Dans tous les cas, vous devez respecter et accepter le Joker, et stopper momentanément ce que vous étiez en train de dire ou de faire, pour passer à l'étape4.**
- ▶ Prendre du recul et réfléchir à la situation, vous calmer si vous êtes énervé(e).
- ▶ Sachez que dans un début de tension où le climat va tourner à l'orage, il y en a toujours un qui est plus impliqué émotionnellement que l'autre.
- ▶ **C'est à celui qui a encore la tête la plus froide d'agir et de donner le Joker et de rappeler à l'autre son engagement : les disputes c'est fini.**
- ▶ Le contact avec le Joker doit vous ramener immédiatement à votre engagement à refuser les conflits.

▶ ETAPE 4 : SE CALMER ET PRENDRE RENDEZ VOUS

- ▶ Vous allez tout faire pour vous calmer et réfléchir à la situation chacun de votre côté.

▶ **Lors de vos réflexions refusez d'alimenter les pensées négatives contre votre partenaire, prenez du recul.**

- ▶ Bien souvent dans un conflit l'autre vous inflige des blessures involontaires dont le but est de vous faire réagir sur l'intensité de ses problèmes, de ses souffrances et de ses besoins. Il cherche à vous en faire prendre conscience de façon maladroite pour obtenir une solution qui y mette un terme.
- ▶ Ne prenez donc pas pour vous ses attaques, mais voyez les comme une expression de sa souffrance. Il (elle) vous aime et ne nourrit pas de mauvaises intentions à votre égard et ne souhaite pas vous blesser.

▶ **I. Vous ne savez pas comment vous calmer ? Voici ce que vous devriez faire :**

- ▶ Immédiatement, prendre une grande inspiration puis souffler à fond, redressez vous, voire étirez vous pour détendre vos muscles tout en continuant à respirer profondément.
- ▶ Quand nous sommes dans notre émotionnel, nous perdons contact avec notre corps. Notre respiration s'altère voir se bloque, nous nous replions sur nous même ou nos muscles se crispent. Il est important d'en prendre conscience et de rectifier notre attitude physique.
- ▶ Sinon, votre cerveau risque de manquer d'oxygène, vos idées ne seront pas claires voire confuses, et vous n'arriverez pas à prendre du recul.

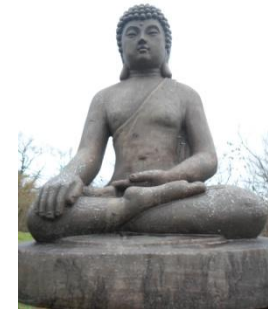
- ▶ Sachez que la posture physique peut influencer favorablement ou défavorablement la façon dont vous vous sentez, donc faites ce qu'il faut pour vous sentir mieux.
- ▶ Vous verrez, vous pourrez réfléchir plus sereinement à la situation.
- ▶ Dans l'idéal sortez marcher un peu, si possible dans la nature, en prenant de grande inspiration et en soufflant à fond.
- ▶ En marchant, ne regardez pas vos pieds, mais plus loin devant, et arrêtez vous de temps en temps pour regarder l'horizon.
- ▶ Laissez vos pensées filer, ne vous y accrochez pas, prenez plutôt conscience de votre corps, de votre respiration, de vos mouvements, des sensations que vous procurent votre promenade : l'air sur votre peau, les odeurs, la température, le soleil ou la pluie qui vous touche.
- ▶ Bref appréciez l'environnement dans lequel vous vous trouvez.
- ▶ Vous pouvez aussi vous appuyer contre un arbre et porter votre attention sur les points de contact entre lui et vous, tout en veillant à votre rythme respiratoire....
- ▶ **Simplement engagez votre attention sur vos sensations physiques plutôt que sur vos pensées.**
- ▶ Cet exercice devrait vous aider à vous reconnecter avec vous même et créer un espace intérieur qui favorisera la prise de recul pour étudier vos tensions.

- ▶ Vous pouvez aller prendre une douche ou mieux prendre un bain et apprécier les sensations que cela vous donne.
- ▶ **Mieux encore si vous avez l'habitude de pratiquer la méditation, faites une petite séance.**
- ▶ Dans tous les cas, vous serez gagnant, **si vous avez l'habitude d'avoir un rituel pour vous apaiser. Il vous aidera dans toutes les situations de tensions et vous permettra de ne pas les entretenir.**
- ▶ Comme vous devez déjà le savoir, les stress et les tensions sont nuisibles de façon générale à votre bien être, votre état de santé et votre équilibre. Alors autant savoir s'en débarrasser en toutes occasions.

▶ 2. Prendre rendez-vous

- ▶ **Une fois que vous et votre partenaire êtes calmes, évaluez rapidement la situation.**
- ▶ Deux options s'offrent à vous :
- ▶ **La dispute ou le début de dispute a eu lieu pour une raison insignifiante** et ne pose pas de problème, ou est simple à régler rapidement et sans tensions.
- ▶ **Gérez la cause immédiatement !**
- ▶ Pensez à vous demander, si cela ne cache pas une autre source de tensions non réglées

- ▶ **La raison de votre dispute cache un motif sérieux et plus profond**, vous ne pouvez pas la régler immédiatement.
- ▶ **Prenez le temps pour y réfléchir et envisager des solutions.**
- ▶ Pour la seconde option, vous avez besoin d'un délai de réflexion personnel et d'un temps de partage et d'échange pour vous accorder.
- ▶ Vous devez choisir un moment où vous disposerez de suffisamment de temps et de tranquillité pour étudier le problème qui a généré la dispute.
- ▶ **Prenez un rendez-vous ferme**, que vous noterez sur votre agenda. Évitez de le reporter, plus vite vous résoudrez votre problème, mieux votre couple se portera.
- ▶ **Pensez à mettre le Joker sur la table. Il vous rappellera que vous êtes en discussions pour résoudre un problème entre adultes calmes.**



QUE FAIRE SI...

▶ Malgré tout, l'autre n'arrive pas à se calmer :

- ▶ **Éloignez vous**, quittez la pièce ou sortez de votre logement et allez faire un tour. Laissez lui le temps et l'espace pour qu'il puisse se ressaisir.

▶ Un des deux n'arrive pas, après coup à en parler calmement :

Certainement qu'elle (il) a le sentiment de ne pas avoir été entendu(e) ou compris(e).

- ▶ Soyez plus attentif et plus ouvert dans votre écoute, laissez la (le) vider son sac.
- ▶ Puis rappeler lui combien vous l'aimez et **assurez lui que ensemble vous allez rapidement trouver une solution.**

▶ Vous n'arrivez pas à trouver une issue au conflit :

- ▶ Soyez confiant(e) dans votre couple, ce n'est pas parce que aujourd'hui, vous n'avez pas la clé de votre problème, que demain ou dans les jours qui viennent vous n'allez pas en trouver une, d'autant plus si vous la cherchez à deux.
- ▶ **Pensez y régulièrement et ayez la certitude que vous allez trouver la bonne solution.** Cet état d'esprit vous aidera à tenir jusqu'à ce que vous l'ayez effectivement, et gardera votre attention à l'affût sur de nouvelles possibilités.

▶ Vous vous êtes disputés et vous avez oublié le Joker

- ▶ Il est normal au début quand on expérimente une nouvelle chose, ne pas avoir le réflexe de s'en servir.
- ▶ **Le fait de l'avoir oublié cette fois ci, vous aidera à y penser la prochaine fois.**

▶ Vous n'avez pas réussi à arrêter la dispute avec le Joker

- ▶ Vous avez appuyez sur le bouton explosion avant d'appuyer sur le bouton Joker. Pensez à sortir le Joker plus tôt.
- ▶ Il est parfois difficile d'atteindre ses objectifs dès les premières fois, il vous faudra peut être plusieurs essais pour comprendre vos erreurs. Il y a de grande chance que votre engagement et ancrage dans le Joker ne soit pas assez fort alors reprenez le plus clairement et fermement. **Persistez, chaque échec vous rapproche du but.**
- ▶ Vous pouvez toujours utiliser l'étape 4 du Joker, pour résoudre le problème, prenez rendez-vous.

N'ATTENDEZ PAS LA PROCHAINE DISPUTE, AGISSEZ DES MAINTENANT !

▶ « Mieux vaut prévenir que guérir »

▶ **GÉREZ LE MANQUE DE COMMUNICATION**

▶ Si les **disputes sont fréquentes** dans votre couple, c'est peut être que **la communication** entre vous **est insuffisante** voire mauvaise.

▶ Les raisons peuvent en être très diverses : manque de disponibilité pour prendre le temps de communiquer ou être ensemble, difficultés à exprimer ses sentiments ou ses émotions, manque d'espace personnel pour prendre du recul sur les situations du quotidien, etc....

▶ Je vous invite donc à prendre du temps pour réfléchir et prendre du temps pour votre couple.

▶ **Prenez vos agendas maintenant et fixez-vous un rendez-vous d'au moins 1h** où vous organiserez un espace de partage, pour parler de vous et de votre couple.

▶ Lors du rendez-vous, éteignez vos téléphones et assurez-vous de ne pas être dérangés.

▶ **PRÉPAREZ VOS RENDEZ-VOUS**

▶ En attendant, prenez chacun et individuellement un peu de temps, pour lister les causes de disputes que vous rencontrez régulièrement dans votre couple.

▶ **1 Notez les causes par écrit**

▶ **2 Classez-les par ordre d'importance pour le jour du rendez-vous**

▶ **3 Réfléchissez aux solutions que vous pourriez y apporter.**

▶ Si à la date du rendez-vous, vous n'avez toujours pas choisi votre Joker, c'est la première chose que vous pourrez faire ensemble.

▶ Ensuite, abordez le 1er point d'une des deux listes et tentez de le régler. Puis passer au 1er point de la seconde liste.

▶ Ainsi, vous pourrez vous exprimer chacun à votre tour et exposer les solutions que vous envisagez, et ensuite en débattre pour trouver un accord.

RESTEZ BIENVEILLANTS

▶ Gardez toujours à l'esprit lors de vos discussions, que **vous vous aimez, alors soyez toujours bienveillants l'un envers l'autre.**

▶ Si à la fin de votre rendez-vous, vous n'avez pas géré tous les points de vos listes, reprenez un rendez-vous, et continuez ainsi jusqu'à ce que vous les ayez tous abordé.

▶ **ASTUCE**

▶ Si voyez que vous n'arrivez pas à résoudre les points les plus chauds (en tête de vos listes), commencez à l'envers par les moins importants. Ainsi votre implication émotionnelle sera moins forte et vous trouverez plus facilement des solutions. Votre rendez-vous sera plus constructif et vous obtiendrez de l'expérience pour les points plus difficiles. Vous gagnerez ainsi en confiance et en résultat.

▶ Vous pourrez trouver des conseils complémentaires sur la page Facebook : [j'aime mon couple](#)