

L'importance de la communication au sein du couple

Bien que certains couples puissent sembler toujours heureux, et ce, malgré les années qui passent, dans chaque couple il y a des moments plus difficiles, des désaccords ainsi que des conflits. Il est tout à fait normal d'avoir des points en commun ainsi que des différends. Après tout, un couple est formé de deux êtres humains ayant des besoins différents ainsi que des humeurs et des envies différentes. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il est important d'être à l'écoute de l'un et de l'autre et de communiquer clairement nos besoins ou nos craintes. La communication est vraiment à la base de toute relation saine. Elle permet entre autres aux deux partenaires de développer une relation solide où chacun se sent bien et en sécurité. La communication permet de créer un espace sain où chacun se sent écouté, compris et accepté.

Qu'est-ce que la communication ?

La communication renvoie non seulement à la capacité d'exprimer ses idées et ses besoins à une autre personne, mais également à la capacité

d'être à l'écoute de l'autre. Cela va bien au-delà, d'une simple interaction entre deux individus. En fait, l'aspect de disponibilité et d'attention pour l'autre personne avec laquelle on est en interaction est tout aussi important.

Maintenant, qu'est-ce qu'une bonne communication ?

Lorsqu'une bonne communication est établie entre deux personnes, il devient plus facile d'exprimer ses sentiments, ses opinions, ses goûts, ses inquiétudes ainsi que ses désirs à son ou sa partenaire sans craindre que celui-ci ou celle-ci nous juge. Une bonne communication englobe aussi la capacité d'être à l'écoute de ce que l'autre a à nous dire. Parfois, la communication peut être plus évidente que d'autre fois. Ce qui importe est de rester ouvert.e aux opinions et sentiments de l'autre personne en avant de nous.

Pourquoi il est important de développer une bonne communication ?

Bien qu'il puisse être difficile de partager nos sentiments, nos émotions, nos besoins à notre partenaire, il est essentiel de le faire pour la simple raison que si nous n'en parlons pas les problèmes risquent de s'accumuler et de s'aggraver. De plus,

« Dans un couple, la communication c'est comme le ciment à l'édifice, il maintient unies les pièces jointes. »

- Thomas Gatabazi



si un partenaire ne s'ouvre pas cela peut être perçu comme de l'indifférence ou un manque d'intérêt par l'autre partenaire.

Quelques conseils pour faciliter une communication saine :

- 1) **Ne soyez pas sur la défensive.** Prenez le temps d'écouter l'histoire de l'autre et d'en discuter calmement. Il ne sert à rien d'essayer de déterminer qui est en tort.
- 2) **Si vous avez tort, reconnaissez-le.** Ce n'est pas la fin du monde si vous avez tort. Vous pouvez simplement vous excuser et rectifier le tir. Ça arrive à tout le monde de faire des erreurs de temps à autre.
- 3) **Posez des questions ouvertes.** Ayez une discussion enrichissante avec votre partenaire en posant des questions ouvertes, cela vous permettra d'en apprendre davantage sur la vision de l'autre.

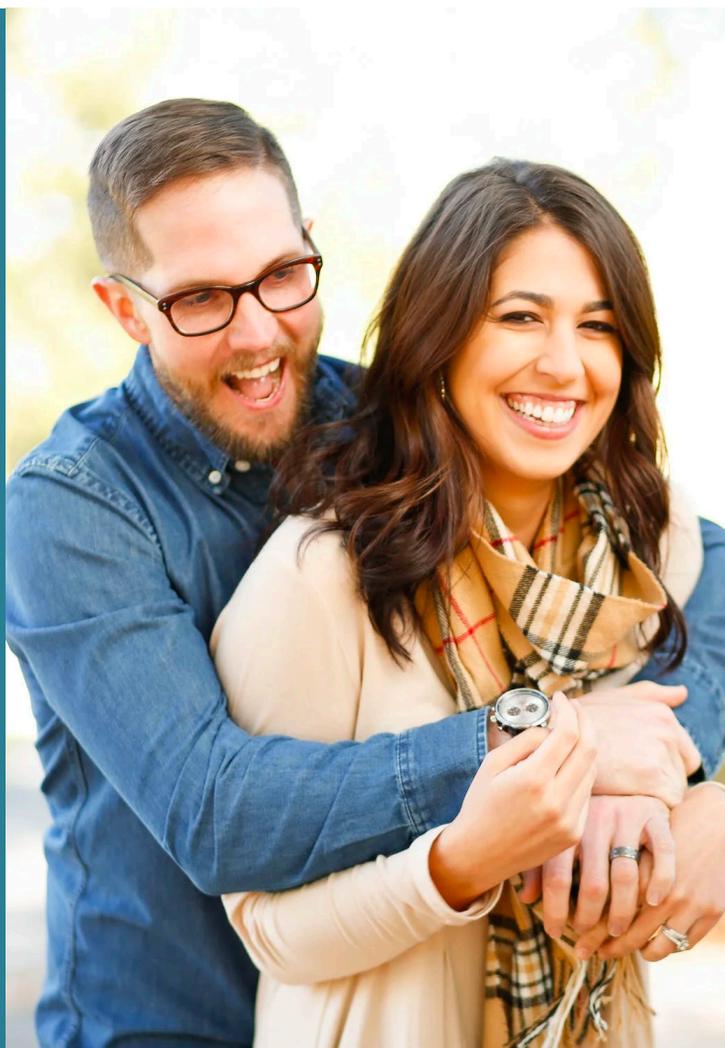
- 4) **Concentrez-vous sur un problème à la fois.** Bien qu'il puisse être tentant lors d'une chicane de ramener toutes les choses qui vous dérangent sur votre partenaire, il est mieux de vous concentrer sur le problème actuel. Vous allez n'avancer à rien si vous entrez dans une guerre d'insulte.
- 5) **Écoutez attentivement avant de parler.** Souvent lors d'une discussion avec votre partenaire il peut être difficile de ne pas intervenir, mais il est important de prendre une pause et de le laisser s'exprimer sans l'interrompre.
- 6) **Ne retournez pas dans le passé.** Lors de conflits, certaines personnes ont tendance à retourner dans le passé chercher des sujets de vieilles disputes, ce qui n'est pas très sain. Il faut apprendre à pardonner et lâcher prise.

Pour plus de conseils référez-vous à l'infographie des trois règles d'or en communication.

Ressources

Saviez-vous que le Centre Labelle Centre offre des services de counseling pour les couples ?

En effet, si vous vivez des défis importants au sein de votre couple et vous avez du mal à rétablir un certain équilibre, il peut être souhaitable d'aller chercher de l'aide auprès d'une conseillère ou d'un conseiller du Centre Labelle Centre. Peu importe les défis rencontrés au sein de votre couple, les conseillères du CLC sont formées et prêtes à travailler avec vous afin de rétablir votre relation. Pour prendre rendez-vous, vous pouvez simplement communiquer avec nous au (705) 335-5588 ou au centerlabellecentre@uhearst.ca. Vous pouvez également faire demande en ligne en vous rendant au <https://www.centerlabellecentre.ca/>. Entre temps, vous pouvez également aller consulter les réseaux sociaux de Dr Sue Johson qui est psychologue clinicienne se spécialisant dans les questions de couple. Celle-ci propose diverses ressources très intéressantes pour les couples!





Recette simple

Petits gâteaux au chocolat fondant (mi-cuits)

Voici une délicieuse recette de petits gâteaux à partager avec la famille

Préparation 25 min – Cuisson 12 min – Portions 4

Ingrédients :

- 170 g (6 oz) de chocolat noir, haché;
- 85 g (6 c. à soupe) de beurre non salé;
- 3 œufs tempérés;
- 55 g (1/4 tasse) de sucre, et plus pour saupoudrer;
- 40 g (1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie;
- 1 pincée de sel.

Préparation :

- 1) Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Beurrer généreusement 4 ramequins d'une contenance de 180 ml (3/4 tasse) chacun. Saupoudrer de sucre. Déposer les ramequins sur une plaque de cuisson.
- 2) Au micro-ondes, fondre le chocolat et le beurre 1 minute ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Laisser reposer 2 minutes sans remuer. À l'aide d'une spatule, remuer la préparation jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
- 3) Dans un bol, mélanger les œufs et le sucre au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. À basse vitesse, incorporer le mélange de chocolat en alternant avec la farine et le sel. Répartir la pâte dans les ramequins.
- 4) Cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des gâteaux soit cuit. Le centre des gâteaux devrait être coulant. Retirer la plaque du four et laisser reposer 5 minutes. Attention, c'est chaud ! Déposer chaque ramequin sur une assiette. Servir avec du coulis de framboises (voir dans la bibliographie pour obtenir une recette de coulis aux framboises), si désiré.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Baum, I. (2019). 11 règles de communication que tous les couples devraient adopter. [Site web]. Repéré à <https://www.selection.ca/sante/famille/11-regles-communication-couples-adopter/>

Ricardo. (2022). Coulis de framboises. [Site web]. Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/recettes/8295-coulis-de-framboises>

Ricardo. (2022). Petits gâteaux au chocolat fondant (mi-cuits). [Site web]. Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/recettes/7877-saumon-grille-tomates-confites-et-artichauts>

Tel-Jeunes. La communication en couple. [Site web]. Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/amour/vivre-une-relation-amoureuse/la-communication-dans-un-couple>