

par Johanne Fougères
Coach en relations

Ma Boussole Relationnelle

Après une tension : comprendre ce qui se passe et le dire sans reproche

Pourquoi cette boussole ?

Il y a des moments où l'on ne se reconnaît plus dans ses relations.

On réagit au quart de tour sans savoir pourquoi, on s'épuise à vouloir être entendu·e, ou on se tait pour éviter la dispute.

Cette boussole est là pour **vous aider à y voir plus clair :**

comprendre ce que vous ressentez, ce dont vous avez besoin, et comment le dire sans reproche et sans vous taire.

Elle suit les trois temps de mon accompagnement :
Clarté · Relier · Incarner

Prenez votre temps, une situation à la fois. Vous pouvez refaire l'exercice à chaque nouvelle tension.

« Une dispute n'abîme pas forcément le lien. Ce qui compte, c'est la façon dont on se retrouve après. »

www.johannefougeres.com
contact@johannefougeres.com
06.52.30.33.81
Caen & visio

LES ÉTAPES

Étape 1 · CLARTÉ : identifier ce que vous vivez

Partez d'une situation récente : une tension, un agacement.

1. Décrivez les faits, comme une caméra les filmerait, sans interpréter.
« Elle m'a dit… » · « Je n'ai pas eu de réponse… » · « Il est rentré à 21 h… »

2. Nommez ce que vous ressentez.
Tristesse · colère · agacement · peur · inquiétude · découragement · déception · solitude · impuissance

3. Demandez-vous ce que cette émotion dit de vous.
« Si je ressens cela, c'est peut-être parce que… »

Quand on sait ce qui se passe en soi, on réagit déjà moins vite.

Étape 2 · RELIER : comprendre vos besoins et les exprimer

Derrière une émotion, il y a souvent un besoin. Le repérer vous aide à demander quelque chose de précis, au lieu de reprocher.

Quelques besoins que l'on retrouve souvent :
- Respect, écoute, considération
- Calme, sécurité, compréhension
- Amour, proximité, partage
- Liberté, sens, cohérence

Complétez : « Dans cette situation, j'ai besoin de… »
(par exemple : me sentir compris·e, être aidé·e, être rassuré·e)

Puis faites une demande simple, que l'autre peut accepter ou refuser :
« Tu serais d'accord pour qu'on en parle ce soir, au calme ? »
« J'aimerais qu'on prenne un moment demain, tous les deux. »
« Tu as un moment ? J'ai besoin de te dire ce que je ressens. »

Relier, c'est dire sans accuser, et écouter sans vous défendre.

LES ÉTAPES

Étape 3 · INCARNER : passer aux petits gestes

Comprendre ne suffit pas : le changement se voit au quotidien.

Demandez-vous :
- Quel petit pas puis-je faire dès aujourd'hui ?
- Comment répondre à mon besoin, au moins en partie, sans tout attendre de l'autre ?
- Comment ai-je envie de réagir la prochaine fois ?

Par exemple :
- M'accorder un temps seul·e pour clarifier mes idées.
- Dire ce que je ressens sans chercher à convaincre.
- Poser une limite sans fermer la porte.
- Prendre trois respirations avant de répondre.

On ne change pas l'autre, mais on peut changer sa façon de lui parler.

En conclusion

Cette boussole s'utilise au quotidien, dès qu'une situation vous agace ou vous pèse. Au début, l'exercice prend du temps. Avec la pratique, il devient plus rapide, et vous comprenez plus vite ce qui se passe pour vous, pour l'autre et entre vous.

Si ce travail réveille des émotions ou des questions, ne restez pas seul·e avec cela.

Pour faire connaissance et voir comment je peux vous aider, réservez un appel découverte gratuit de 20 minutes, en visio ou par téléphone :
johannefougeres.com

Merci d'avoir pris ce temps pour vous.

À très bientôt, Johanne

Johanne Fougères
Coach en relations
Être bien avec soi · Aimer mieux en couple

