

La base d'une bonne relation: Communication

Lucie Grégoire
Coach /Consultante Relation d'aide
Cell 514- 409-1515



#luciegregoireconsultante.com

Le manque de communication peut créer des distanciations, des interprétations, des perceptions et des vides d'émotion.

Plus vous échangerez,
Plus il sera facile de communiquer.

Abordez les ambiguïtés

Partagez vos incertitudes

Exprimez vos ressentis et

Parlez de ce qui vous gruge en dedans.

Vous éclaircirez ainsi les confusions, remettrez les pendules à l'heure et éviterez les accumulations.



Basé sur l'écoute, la communication aide à la compréhension de vos discussions et permet d'être attentif à votre partenaire.

Soyez attentif aux signes:

Les long silences

Les regards (non verbale)

Les réponses évasives

Les réactions (baisser les bras)

Prenez le temps d'écouter l'autre



Adaptez votre compréhension

À NE PAS FAIRE

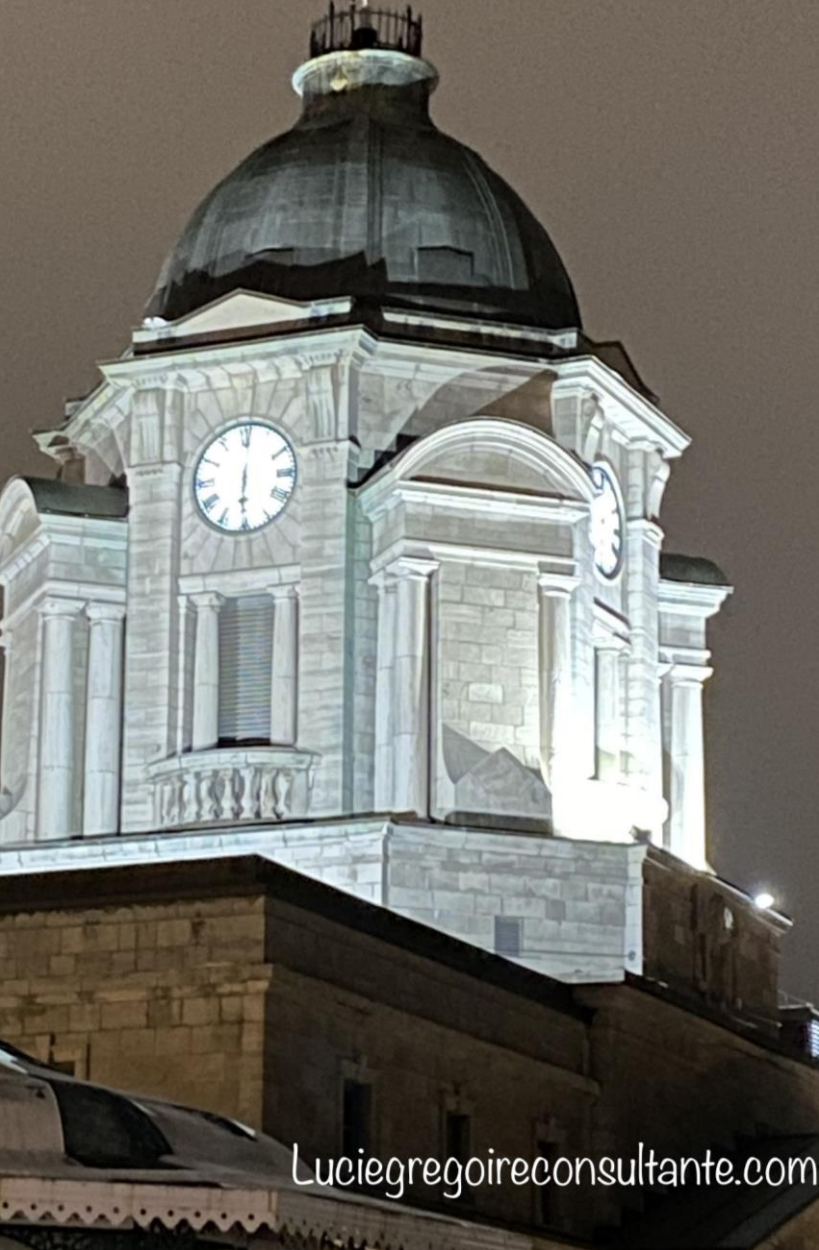
- D'accuser.
- D'utiliser le TU..
- Dans rajouter ...
- Se dissiper ...
- S'offusquer ...
- Hausser le ton..
- Reporter constamment..

ÉVITEZ LES SENSATIONS

- La pression, la boisson, les enfants.
- Ce que ca crée; l'impatience, jalousie, surplus d'émotion, anxiété
- On évite le mépris (dégout)
- La critique (physique ou mental),
- D'être sur la défensive
- L'indifférence (je m'en fout)
- Évitez surtout d'accumuler

A METTRE EN PLACE

- Le bon moment de la journée
- Les « RAIS » ex.: J'aimerais bien..
- Fermer des dossiers
- Respectez les limites
- Accepter le choix de l'autre ...
- S'exprimer
- Écouter ce qu'il/elle a à dire



Ne remettez pas à demain
pour vous tendre la main.

Évitez les chagrains

Qu'attendez-vous pour être bien?

Une relation peut devenir toxique lorsqu'un déséquilibre s'installe. L'un des deux se nourrit de la souffrance de l'autre, l'élastique s'étire et va finir par se briser et créer de la frustration.

On construit ensemble dans le même sens. On peut avoir des divergences d'opinion il faut apprendre à les accepter, ça nous permettra de les surmonter.

Dans vos discussions soyez sur la même longueur d'onde, utilisez le même langage, le même timbre de voix.

Définissez vos besoins et vos envies.

Éviter de tourner autour du pot soyez clair.

Ensemble vous trouverez des solutions et vous y arriverez



Respect et complicité

Le respect va dans les deux sens, on doit apprendre à s'exprimer calmement, trouver l'endroit et le moment propice, accordez-vous du temps, c'est une question de longévité.

Vous n'êtes pas des adversaires, mais des complices.

Vous êtes deux dans cette relation, c'est une question de respect envers l'autre.

Ce n'est pas une question d'emprise, ni de contrôle, mais bien de complicité, chacun à sa place.



Faites vous confiance

Pour toutes questions
n'hésitez pas à me contacter.

Lucie Grégoire

Luciegregoire_consultante@hotmail.com

Luciegregoireconsultante.com

Cell 514 409 1515

