

Autonomia World Newsletter

Newsletter mensuelle sur nos activités

Bienvenue dans notre
newsletter mensuelle



L'ANIMAL DE COMPAGNIE, UN ALLIÉ POUR NOTRE BIEN-ÊTRE

**Nos compagnons à 4 pattes nous
apportent des bienfaits multiples qui sont,
par ailleurs, scientifiquement documentés.**

*Ce mois-ci Patricia, notre vice-présidente, nous
enseigne comment les animaux peuvent avoir un rôle
thérapeutique dans notre vie. Elles les appelle*

Nos compagnons à 4 pattes



Patricia

Vice présidente A.W.

Bienfaits sur le corps

Baisse de stress

La compagnie d'un animal diminue significativement la tension artérielle et le rythme cardiaque, ce qui aide ainsi les personnes souffrant d'hypertension et /ou de troubles cardiaques. Déjà le simple fait de caresser un animal va diminuer le taux de cortisol que l'on appelle aussi l'hormone du stress.



Hormone du bonheur

Le contact tactile stimule la production d'ocytocine, qui est l'hormone du bien-être, qui va nous apaiser et renforcer notre moral.

Stimulation physique

Les mouvements comme par exemple nourrir un animal et les jeux encouragent la mobilité et l'exercice doux.

Bienfaits sur l'esprit

Moins de tristesse

La présence d'un compagnon à 4 pattes permet aux personnes dépressives de combattre l'isolement et les idées noires.

Confiance en soi

S'occuper d'un être vivant valorise et ravive l'estime de soi.

Lien social

L'animal agit comme un pont pour faciliter les discussions avec les autres. Il est certain que nos compagnons à 4 pattes nous aident énormément par leur présence inconditionnelle. Les animaux perçoivent les émotions humaines sans aucun jugement, ce qui va par ailleurs créer un lien de confiance immédiat.

Leur affection est pure et immédiate, contrairement aux relations humaines qui peuvent s'avérer parfois bien complexes.

Quelques animaux qui ont un pouvoir thérapeutique

Le chien

Doux, intuitif et très sociable, il aide à réduire le stress, stimule la communication et améliore la motricité.

Il encourage l'expression verbale et les interactions sociales.

Promener un chien renforce le sentiment de responsabilité et d'utilité.

Chez les seniors un chien encourage la mobilité.

Il oblige son maître, par les promenades, à marcher et à sortir plusieurs fois par jour, ce qui l'aide à rester actif et ça va ainsi l'aider à réduire des risques de maladies cardiovasculaires.

Le chat

Sa présence apaisante et ses ronronnements procurent un grand réconfort, réduisent l'anxiété et favorisent la relaxation.

La vibration à basse fréquence de ses ronronnements aide à la détente, réduisent la tension et favorisent la récupération musculaire.

Leur indépendance invite à respecter ses propres limites favorisant l'acceptation de soi.

Le cheval

C'est l'animal idéal pour travailler la confiance en soi, la posture, la gestion des émotions et le lien relationnel grâce à sa grande sensibilité.

Monter un cheval exige de l'équilibre physique et mental apprenant à écouter son corps.

Le rythme du cheval, sa chaleur et sa puissance transmettent une sensation de force intérieure.

Avec lui, on apprend à communiquer sans mots, à surmonter les peurs, on arrive à le guider seul et cela peut aider beaucoup les enfants timides, qui ont du mal à se faire des amis ou des adultes en quête de résilience.

Il peut aider à développer la communication pour les enfants souffrant d'un handicap, comme l'autisme.

Les animaux de la ferme

S'occuper d'eux cela enseigne la patience et la persévérance lors des soins quotidiens.

Les petits enfants sont attirés par les animaux de la ferme et s'occuper de ceux-ci les aide à grandir, à apprendre le respect pour eux et à découvrir d'où vient leur nourriture comme le lait de la vache et les oeufs de la poule.

Les sons et les noms d'animaux de la ferme constituent les premiers repères ludiques et langagiers de l'enfant.

Le contact doux comme caresser le lapin ou l'agneau réduit le stress et procure un sentiment de sécurité.

Toucher la laine d'un mouton, entendre le cri d'un canard ou voir un poussin éveillent la curiosité sensorielle des tout-petits.

Le **CHIEN** est le partenaire le plus utilisé en médiation animale en raison de sa grande sociabilité et de sa capacité à décoder les émotions humaines.

Son action thérapeutique s'exprime dans de nombreux domaines médicaux et sociaux.

Santé mentale

Le chien aide à réduire l'anxiété, soulage la dépression et apaise les personnes souffrant de stress post-traumatique.

Établissements pour aînés

En maison de repos, sa visite stimule la mémoire, brise la solitude et encourage la parole chez les résidents.

Troubles du développement

Chez les enfants autistes, le chien sert d'ancre émotionnelle, sécurise l'enfant et facilite la communication avec l'entourage.

Rééducation physique

Brosser un chien, lui lancer un jouet ou le tenir en laisse stimule la motricité fine, la marche et la coordination.

Chien de thérapie

Il visite les hôpitaux ou les écoles avec son maître pour apporter du réconfort et stimuler les interactions.

Chien d'assistance

Il est éduqué pour aider au quotidien une personne en situation d'handicap visuel ou physique.

Chien d'alerte médicale

Il détecte les crises de santé avant qu'elles n'arrivent comme les crises d'épilepsie ainsi que les chutes de glycémie (hypoglycémie) en cas de diabète.

Le pouvoir thérapeutique du chien : quand notre ami à 4 pattes devient soignant

Stress, isolement, rééducation physique ou troubles du développement : le chien s'impose aujourd'hui comme un partenaire incontournable de la santé.

“L'adage dit que le chien est le meilleur ami de l'homme”

En milieu médical et socio-médical, il est un puissant catalyseur de bien-être. Le chien est un moteur physique et cognitif hors pair. En effet en rééducation ou en gériatrie, il est un intermédiaire thérapeutique exceptionnel. Il transforme l'effort en jeu. Lancer une balle, le brosser, lui attacher un harnais force le patient à faire travailler sa motricité et sa coordination sans s'en rendre compte. Le chien aide aussi contre le déclin cognitif. Il aide les patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Se souvenir du nom du chien ou exécuter une consigne simple (assis, donne la patte etc) stimule activement la mémoire et l'attention. En milieu hospitalier ou dans un établissement pour les aînés, le chien va accélérer une rééducation lors d'une fracture par exemple ou d'un AVC. Les personnes âgées vont gagner en autonomie et les enfants hospitalisés vont montrer une meilleure coopération aux soins. La relation de l'humain avec son chien est unique, elle crée l'apaisement, la confiance et le mieux-être global.

Cette relation aide à libérer les tensions, à gérer le stress et à retrouver un sentiment de sécurité, à apaiser certaines douleurs émotionnelles liées à un burn-out, un deuil ou un choc de vie. L'enfant, par ailleurs, se sent souvent attiré par le chien. Sa relation avec lui constitue un terrain d'expression privilégié. L'enfant se sent plus libre de montrer ses émotions. La force du chien réside dans son absence totale de jugement. Pour l'enfant autiste ou pour un patient souffrant de troubles psychiatriques (dépression, stress post-traumatique) le chien va offrir un espace de sécurité totale. Il libère la parole là où les humains échouent parfois car il agit comme un "brise-glace" social. Le chien est l'animal le plus réconfortant grâce à sa loyauté, sa capacité à décoder nos émotions et sa présence est rassurante au quotidien. Le chien est largement considéré comme l'animal qui montre le plus d'attachement et d'affection envers l'homme. Il a envers lui une connexion émotionnelle unique et une loyauté profonde.

Le chien aime le contact

Il va toujours chercher la proximité physique et se réjouit du retour de son maître.

Le chien a de l'empathie

Il sait lire les émotions humaines et vient consoler en cas de tristesse et de stress.

Le chien est doté d'une très grande intelligence

Ses 3 types d'intelligence :

. Instinctive

Ses talents naturels selon sa race (garde, chasse)

. Adaptative

Sa capacité à résoudre seul des problèmes

. De travail

Son aptitude à obéir et à apprendre des ordres

Ses capacités clés :

Cerveau développé

530 millions de neurones pour réfléchir

. Sens social

Il comprend nos mots, nos gestes, nos émotions

. Age mental

Équivalent à un enfant de 2 ans 1/2

Conclusion

Plus qu'un simple compagnon de foyer, le chien s'affirme comme un véritable maillon moderne de la chaîne de soins.

En humanisant les structures médicales et en touchant directement nos émotions, il prouve chaque jour, que parfois, la meilleure des médecines possède 4 pattes et une queue qui remue.

*Citations: Joe Randolph Ackerley (écrivain, poète et directeur littéraire britannique 1896-1967) " Le chien n'a qu'un but dans sa vie : offrir son coeur"
Inconnu: " Certains anges choisissent de ne pas avoir d'ailes : ils ont une truffe et 4 pattes"*

Par Autonomia World

Saviez-vous que les enfants peuvent communiquer entre eux par le biais d'applications musicales ? C'est le sujet que nous abordons ce mois-ci, achevant ainsi une série de trois chapitres consacrés à la question de l'usage des téléphones portables par les enfants. Le présent article constitue la suite de celui paru dans la newsletter du mois précédent.



Nous proposons ici quelques recommandations destinées à accompagner les parents dans la prévention des risques numériques.

De nombreux parents, conscients des dangers en ligne, mettent en place des mesures de protection considérées comme exhaustives. Parmi les précautions les plus fréquemment observées figurent : l'absence de comptes sur les réseaux sociaux, l'impossibilité théorique de télécharger de nouvelles applications, le blocage de l'accès au navigateur web, ainsi que des limitations strictes du temps d'écran. Ces dispositions conduisent souvent les parents à estimer avoir neutralisé les principales sources de danger. Il est généralement admis qu'ils ont, en effet, déployé l'essentiel des moyens à leur disposition.

Pourtant, une connexion inattendue peut s'établir via Apple Music par exemple. Dans le cas rapporté, un enfant disposait d'un abonnement à ce service et une interaction s'est engagée par l'intermédiaire des titres et des descriptions des listes de lecture. La personne se présentant à l'autre extrémité de cet échange se disait être une adolescente de quatorze ans. Au fil du temps, cette relation a évolué vers un lien émotionnel. L'enfant a commencé à partager des informations personnelles, des photographies ainsi que des éléments relatifs à sa vie privée et à ses difficultés, le tout dissimulé dans le contenu des playlists. L'interlocuteur l'a ensuite confronté à des messages écrits à caractère sexuellement explicite.

Lorsque cette relation a été découverte, les parents ont constaté que l'identité de la personne contactée ne correspondait probablement pas à celle affichée. Ils ont alors sécurisé les appareils de leur enfant, supprimé le profil Apple Music, conservé les éléments pouvant servir de preuves et déposé plainte auprès des autorités.



Cette expérience souligne avec force que les risques en ligne ne se limitent ni aux réseaux sociaux, ni aux navigateurs web, ni aux applications de messagerie. Il apparaît donc essentiel d'engager un dialogue avec l'enfant concernant les personnes avec lesquelles il interagit ou qu'il suit, y compris sur des plateformes perçues comme « uniquement musicales » ou dédiées au montage vidéo (telles que CapCut).

Les recommandations suivantes peuvent guider cette démarche

Rappelez à l'enfant que les interlocuteurs rencontrés en ligne ne correspondent pas nécessairement à l'identité qu'ils revendiquent. Le simple fait qu'une personne se présente comme un autre enfant ne garantit en rien la véracité de cette affirmation. Cette prise de conscience constitue le point de départ d'un esprit critique.

Encouragez l'enfant à signaler sans délai toute demande d'informations personnelles, de photographies ou de détails relatifs à sa vie privée.

Discutez des usages détournés que peuvent revêtir des fonctionnalités apparemment anodines comme les titres de playlists, descriptions, illustrations, abonnements ou commentaires et de la manière dont elles peuvent être instrumentalisées à des fins de communication ou de manipulation. Indiquez clairement à l'enfant qu'il doit s'adresser à un adulte de confiance si un interlocuteur lui confie un contenu à caractère sexuel ou le met mal à l'aise. Dans de telles situations, il convient de rester calme et de centrer l'attention sur le bien-être de l'enfant.

Examinez régulièrement les applications et services utilisés, y compris ceux qui ne relèvent pas des réseaux sociaux traditionnels.

Une sensibilisation même modeste peut s'avérer déterminante. Il importe d'aider les enfants à comprendre que les connexions numériques imprévues comportent des risques significatifs. Si les relations « dans la vie réelle » ne sont jamais parfaites, elles demeurent, en définitive, plus dignes de confiance que les relations purement virtuelles.

Si vous désirez être aidé, vous pouvez prendre contact avec notre secrétariat via le lien ci-dessous :

association@autonomiaworld.com



Mieux communiquer en couple : un levier psychologique essentiel pour prévenir les conflits

Par Jean-Pierre Ph.D.



Mieux communiquer en couple : un levier psychologique essentiel pour prévenir les conflits.

En tant que docteur Ph.D. en psychologie clinique et spécialiste diplômé en psychothérapie, j'accompagne régulièrement des couples dont l'amour n'a pas disparu, mais dont la communication s'est progressivement détériorée. Les malentendus s'accumulent, les non-dits s'installent, les besoins restent inexprimés. Ce qui aurait pu être une discussion devient un conflit, puis un schéma répétitif. La communication n'est pas un simple échange d'informations, c'est le principal moyen par lequel deux personnes se sentent vues, entendues et en sécurité dans la relation. Nous allons voir ensemble cette fois quelques points clés.



Pourquoi la communication est si déterminante dans le couple ?

D'un point de vue psychologique, la qualité de la communication prédit fortement la satisfaction conjugale et la stabilité du couple. Les travaux de John Gottman ont notamment montré que la manière dont les partenaires gèrent les désaccords est plus prédictive que la fréquence des conflits eux-mêmes. Les couples qui durent utilisent davantage de *tentatives de réparation*, maintiennent un ratio élevé d'interactions positives et évitent les quatre attitudes les plus destructrices, à savoir : la critique de la personne (plutôt que du comportement), le mépris, la défensive et le retrait. On l'appelle le *stonewalling*, qui est une pratique destructrice pour la relation du couple. Le stonewalling, ou "mur de pierre", est un comportement destructeur dans les relations de couple. Il se manifeste par un retrait émotionnel et physique d'un partenaire lors d'une interaction conflictuelle, ce qui peut mener à des dommages irréparables. Ce comportement est souvent perçu comme une stratégie de défense, mais il peut également être utilisé de manière intentionnelle pour exercer un contrôle ou punir l'autre partenaire. Les conséquences du stonewalling sont multiples et affectent profondément la dynamique du couple, créant un climat d'insécurité, de frustration et de détresse.

La théorie de l'attachement éclaire également ce phénomène. Lorsque l'un des partenaires se sent incompris ou rejeté, le système d'attachement s'active : l'un peut poursuivre (demander, insister, critiquer), l'autre se retirer. Ce cycle poursuite-retrait alimente l'insécurité et les conflits. Une communication claire, empathique et régulée permet au contraire de restaurer le sentiment de sécurité émotionnelle.

Une bonne communication ne consiste pas à *toujours être d'accord*. Elle consiste à pouvoir exprimer un besoin, une émotion ou un désaccord sans attaquer l'autre, et à recevoir le message de l'autre sans se sentir menacé. C'est précisément ce qui permet de désamorcer les tensions avant qu'elles ne s'enveniment.

Les obstacles les plus fréquents

- Parler sous l'emprise d'une émotion intense comme la saturation émotionnelle, ce qui rend l'écoute presque impossible.
- Interpréter les intentions de l'autre au lieu de les vérifier « *tu le fais exprès* », « *tu t'en fiches* »



- Utiliser des généralisations « *tu fais toujours...* », « *tu ne... jamais* ».
- Préparer sa réponse pendant que l'autre parle, au lieu d'écouter réellement.
- Éviter les sujets sensibles jusqu'à ce qu'ils explosent.
- Confondre le ton, le regard ou le silence avec le contenu du message.

Ces habitudes sont fréquentes et humaines. Elles ne signifient pas que le couple est incompatible, mais qu'il manque d'outils. Observez au passage l'utilisation du *Tu* au lieu du *Je*.

Des pistes concrètes pour mieux communiquer

Voici des leviers que j'utilise régulièrement en consultation dans l'association, parce qu'ils sont à la fois simples et fondés sur la clinique et la recherche.

Choisir le moment. Une discussion importante ne se fait pas en rentrant du travail, devant les enfants ou juste avant de dormir. On peut convenir d'un moment calme : « *J'aimerais qu'on parle de quelque chose qui me tient à cœur. Est-ce que ce soir après le dîner te convient ?* »

Utilisez le « je » plutôt que le « tu ». Formulé de cette façon, la communication prend tout son sens : « *Je me sens débordée quand les tâches du soir restent en suspens, parce que j'ai besoin de me sentir soutenue. Est-ce qu'on pourrait regarder comment s'organiser ?* » plutôt que « *Tu ne fais jamais rien* ». Le premier message décrit une expérience et un besoin ; le second est une attaque évidente.

Pratiquez l'écoute active. Reformulez ce que vous avez compris, exemple : « *Si je comprends bien, tu as eu l'impression que...* » et posez des questions ouvertes. L'objectif n'est pas d'être d'accord, mais de montrer que vous avez vraiment entendu. De nombreux partenaires écoutent mais n'entendent pas ou ne savent pas *entendre*.

Validez l'émotion de l'autre. Vous pouvez valider sans partager le même point de vue, exemple : « *Je vois que ça t'a beaucoup touché/e ou que tu t'es senti seul/e.* » La validation réduit la défensive et ouvre l'espace de dialogue.

Régulez vos propres émotions avant de parler. Lorsque l'on est submergé, une pause de 20 à 30 minutes est nécessaire mais il faut le dire clairement, exemple : « *J'ai besoin d'un moment pour me calmer, on reprend ensuite...* » est souvent plus constructive qu'une discussion à chaud. Des techniques simples de respiration ou de recentrage aident à revenir dans une fenêtre de tolérance émotionnelle.

Exprimez aussi le positif. Les couples qui vont bien ne parlent pas seulement des problèmes. Nommer ce que l'on apprécie, remercier, reconnaître les efforts de l'autre entretient le climat de sécurité et rend les conversations difficiles plus supportables.

Clarifiez plutôt que supposez. Une phrase utile comme : « *Qu'est-ce que tu as voulu dire par là ?* » ou « *J'ai interprété ça comme... est-ce que c'est bien ça ?* »

La communication non verbale compte autant que les mots, comme le ton, le regard, la posture, le fait de poser son téléphone. Un message bien formulé peut être ruiné par un regard méprisant ou un silence glacial.

Un apprentissage possible

La communication dans le couple est une compétence, pas un don. Comme toute compétence, elle se travaille. Beaucoup de couples que je reçois constatent un apaisement notable lorsqu'ils remplacent les accusations par l'expression de besoins, lorsqu'ils apprennent à réparer rapidement après un écart, et lorsqu'ils cessent d'attendre que l'autre *devine*... Il n'y a rien de pire que de devoir deviner toujours ce que l'autre veut dire.

Si les mêmes disputes reviennent malgré vos efforts, ou si l'un des deux se sent constamment incompris, un accompagnement psychologique peut aider à identifier les schémas sous-jacents (attachement, histoires familiales, blessures non élaborées) et à installer de nouveaux automatismes.

La communication ne garantit pas l'absence de désaccords. Elle permet en revanche qu'ils restent des désaccords, et non des attaques contre le lien. C'est l'un des investissements les plus rentables que l'on puisse faire pour la vie à deux. Et, croyez-moi, la communication de nos jours, à besoin d'être améliorée en particulier dans les couples et même dans les familles. D'ailleurs, le mois prochain, je parlerai des relations familiales et comment nous pouvons mieux faire dans ce domaine.



association@autonomiaworld.com

J'ai une question ?

De quoi s'agit-il ?

** Mon partenaire avec qui je vis depuis plus de 15 ans me demande si je suis d'accord pour vivre des relations intimes plurielles. Je lui ai répondu que jamais je ne pourrais faire une chose pareille. Il se fâche. Comment lui expliquer que notre relation fonctionne bien comme ça et que je ne suis pas d'accord pour de nombreuses raisons. Notre couple est sacré pour moi et je ne veux pas que nos enfants soient impactés par ce genre de nouveau mode de vie. Qu'est-ce qui lui prend ? Pouvez-vous me donner une explication ? Merci Autonomia World pour votre réponse, Marilyne **

Autonomia World vous répond



Merci Marilyne pour votre question, je comprends tout à fait votre incompréhension et votre réaction. Après plus de 15 ans de vie commune, avec des enfants, il est normal que votre demande vous choque et vous fasse vous demander « *Mais qu'est-ce qui lui a pris ?* ».

Il n'y a pas une seule explication unique, mais plusieurs pistes fréquentes dans ce type de situation. Après tant d'années, certains hommes et femmes aussi, ressentent une forme de lassitude ou d'habitude dans la sexualité du couple. Le désir de nouveauté peut surgir, parfois sous l'influence de contenus pornographiques, réseaux, discussions entre amis, discours culturels qui valorisent « l'ouverture ».

Il peut y avoir une insatisfaction sexuelle ou émotionnelle qu'il n'a pas su ou pas osé exprimer autrement. Chez certaines personnes, cela coïncide avec une période de questionnement plus large comme l'âge, l'identité, le sentiment que « la vie passe ».

Parfois ce n'est pas seulement du désir sexuel, c'est aussi une façon de tester les limites du couple ou de reprendre du pouvoir dans la relation. Aucune de ces raisons ne justifie qu'il se mette en colère parce que vous refusez. Votre « non » est parfaitement légitime. Vous n'avez pas à vous justifier d'avoir des valeurs monogames, de considérer votre couple comme sacré, ni de vouloir protéger vos enfants d'un mode de vie qui n'est pas le vôtre.





Alors votre question est : comment lui répondre clairement ?

Vous pouvez lui dire quelque chose comme « Notre relation fonctionne bien pour moi telle qu'elle est. Je n'ai jamais désiré ni accepté de relations intimes en dehors de nous, et je ne le désirerai pas. Ce n'est pas une question de rigidité, c'est une question de valeurs et de ce que je ressens profondément. Notre couple et la stabilité que nous offrons à nos enfants sont prioritaires pour moi. Je ne suis pas d'accord pour ouvrir notre intimité, et cette position n'est pas négociable. Si tu es en colère parce que je refuse, nous devons en parler calmement, mais ma réponse reste non. »

Vous n'avez pas besoin de multiplier les arguments. Plus vous restez ferme et claire, moins vous laissez de place à la *discussion-pression*.

Voici quelques points importants à garder en tête. Vous n'avez pas à « comprendre » ou à « accepter » pour le rendre heureux. Un partenaire qui se fâche parce qu'on pose une limite fondamentale montre qu'il a du mal à respecter votre « non ».

Si cette demande revient de façon insistante ou s'accompagne de reproches comme « *tu es trop jalouse ou trop fermée ou tu m'empêches de m'épanouir* », ce n'est plus une simple discussion, c'est une pression. Dans ce cas, un couple thérapeute, idéalement neutre sur la question monogamie/non-monogamie, peut être utile, pas pour vous convaincre d'accepter, mais pour clarifier ce qui se passe réellement entre vous. Une thérapie de couple pourrait être envisageable, mais encore faut-il qu'il accepte. Nous pouvons en parler.

Concernant vos enfants, vous avez raison d'y penser. Un changement de mode relationnel parental n'est jamais anodin, même s'il est « assumé ». La stabilité émotionnelle et le sentiment de sécurité du foyer comptent énormément.

Vous n'êtes pas « coincée » ou « dépassée » parce que vous refusez. Vous êtes simplement fidèle à ce que vous ressentez et à ce que vous avez construit ensemble. C'est lui qui introduit un nouveau paramètre. À lui de gérer sa frustration sans la retourner contre vous.

Si vous voulez, vous pouvez me dire plus précisément ce qu'il a dit quand il s'est fâché, et on pourra en reparler lors d'une prochaine consulte.

En attendant, restez ferme dans vos convictions et votre vision de la famille. L'association Autonomia World reste à votre disposition. Utilisez les références pour prendre contact avec nous qui se trouvent soit sur notre site web soit en nous envoyant un e-mail à la même adresse que vous avez utilisée.

Bonne continuation Marilyne.

Hector chez Autonomia World



BONJOUR LES AMIS !

Aujourd'hui voici mon petit message

La bonne communication dans le couple, plus essentielle que jamais

Le mois dernier, j'avais parlé d'humour dans le couple, cette capacité à rire ensemble, à désamorcer les tensions et à créer de la légèreté. Ce mois-ci, allons plus loin. Parlons de la bonne communication. Parce que sans elle, même l'humour finit par sonner creux. Dans un monde où l'on communique plus que jamais par messages, réseaux, appels, notifications..., la vraie communication, celle qui nourrit un couple, est devenue plus rare et plus difficile. Et c'est précisément pour cela qu'elle est devenue plus nécessaire.

Pourquoi la communication est si compliquée aujourd'hui ?

Nous vivons dans une époque de sur-connexion et de sous-présence. On envoie des messages toute la journée, mais on se regarde de moins en moins dans les yeux. On partage des stories, des mails, des « j'arrive » et des « ok », mais on parle de moins en moins de ce qui compte vraiment, nos peurs, nos besoins, nos blessures, nos désirs.

J'ai observé quelques pièges modernes

Les messages écrits, surtout les SMS et WhatsApp, amputent le ton, le regard, le silence. Une phrase anodine peut devenir une offense. Les écrans s'interposent constamment. On est « ensemble » mais chacun est ailleurs. Le rythme de vie accéléré laisse peu de place aux conversations lentes, celles qui demandent du temps et de la disponibilité émotionnelle. L'habitude de tout commenter publiquement ou de chercher validation ailleurs (amis, réseaux) peut détourner l'énergie qui devrait aller vers le couple. Résultat ? Beaucoup de couples cohabitent dans une forme de solitude à deux. Ils s'aiment encore, mais ils ne se comprennent plus vraiment.

Pourquoi une bonne communication est indispensable ?

La communication n'est pas seulement un outil pour « régler les problèmes ». C'est le système nerveux de la relation.

Sans elle les non-dits s'accumulent et deviennent des murs. Les petits conflits deviennent des guerres froides. L'intimité émotionnelle s'érode, même si l'intimité physique reste. Chacun finit par se raconter une histoire sur l'autre... souvent fausse.

À l'inverse, une communication de qualité permet de se sentir vu et entendu, le besoin le plus profond dans un couple. De pouvoir résoudre les désaccords sans détruire le lien. De maintenir le désir et la complicité sur la durée. De traverser les crises (maladie, chômage, parentalité, vieillissement) sans se perdre.

Dans un monde qui pousse à l'individualisme et à la performance, le couple qui sait vraiment se parler devient un refuge rare. Un lieu où l'on peut être fragile sans être jugé, où l'on peut dire « j'ai peur » ou « j'ai besoin de toi » sans craindre de paraître faible.

Ce que veut dire « bien communiquer » concrètement

Ce n'est pas parler beaucoup. Ce n'est pas non plus tout dire tout de suite. C'est plutôt écouter pour comprendre, pas pour répondre. Parler de soi « Je me sens... », « J'ai besoin... » plutôt que d'accuser « Tu fais toujours... ». Choisir le bon moment, pas quand l'autre est fatigué, stressé ou en train de scroller. Accueillir l'émotion de l'autre avant de vouloir la corriger ou la minimiser.

Réparer rapidement après une dispute. La capacité à revenir vers l'autre compte plus que le fait de ne jamais se disputer. L'humour dont on parlait le mois dernier trouve ici toute sa place, il adoucit, il désamorce, il rappelle que l'on est du même côté. Mais il ne remplace jamais la clarté et la vulnérabilité.

En résumé

Dans un monde où la communication est devenue à la fois hyper-facile et profondément appauvrie, le couple qui décide de bien se parler fait un choix à contre-courant. Un choix exigeant, parfois inconfortable, mais profondément vivant.

Parce qu'aimer, ce n'est pas seulement ressentir. C'est aussi se faire comprendre... et chercher à comprendre.

Et vous mes amis, dans votre couple, qu'est-ce qui facilite ou bloque le plus la communication en ce moment ? Allez...courage....vous pouvez aussi y arriver.... !

N'hésitez pas à nous contacter :

Email : association@autonomiaworld.com

Téléphone : +33 7 86 64 32 60

Horaires : du lundi au vendredi de 9 h à 21 h (et sur rendez-vous)

Je vous attends avec mon grand sourire et mes poings levés pour vous encourager !

Prêts à commencer votre propre chapitre ?

Hector ❤️



<https://www.association-autonomia-world.net>



L'excellence Thérapeutique

association@autonomiaworld.com

