

Communication dans les relations



Il y a plusieurs façons de communiquer. Dans des relations romantiques ou intimes, il est important de pouvoir communiquer de la façon que tu préfères. Il est aussi important de respecter comment ton/ta partenaire aime communiquer. Ce feuillet d'information parle des différents moyens d'améliorer la communication dans les relations romantiques ou intimes.



Avec le financement de



Santé
Canada Health
Canada

Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

sieccan
Sex Information & Education Council of Canada
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

Chaque personne a ses façons préférées de communiquer

Voici des exemples de façons dont les gens peuvent communiquer :



Écrire avec un crayon et du papier



Courriel, message direct (DM) dans les médias sociaux ou texto



Utiliser un ordinateur ou une appli mobile qui a des symboles et des images



Utiliser un tableau imprimé ou numérique de communication améliorée et alternative (CAA) qui a des symboles et des images



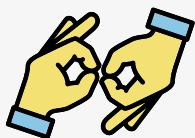
Parler au téléphone ou par appel vidéo



Parler en personne avec quelqu'un



Partager des photos ou des vidéos



Utiliser la langue des signes



Utiliser le langage corporel

Demande à ton/ta partenaire comment il/elle aime communiquer. Dis-lui comment tu aimes communiquer. Trouvez ensemble des façons de communiquer qui vous conviennent à tou-te-s les deux.

Chaque personne est différente :



Chaque personne a sa propre façon de communiquer



Chaque personne est bonne dans certaines choses et a besoin d'aide pour d'autres



Des choses différentes peuvent déranger différentes personnes



Des choses différentes peuvent être importantes pour différentes personnes

Parce que chaque personne est différente, il peut arriver que des personnes qui sont en couple ne se comprennent pas. Cela peut être difficile et frustrant.

Établir des règles pour toi et ton/ta partenaire






Mettre en place des règles pour toi et ton/ta partenaire peut vous aider à mieux vous comprendre. Cela peut t'aider à savoir ce que ton/ta partenaire attend de toi et peut aider ton/ta partenaire à savoir ce que tu attends de lui/elle.



Si toi et ton/ta partenaire établissez des règles, il est important que vous soyez tou-te-s deux d'accord avec celles-ci et que vous les respectiez. Ton/ta partenaire et toi pouvez aussi vérifier de temps en temps si vous êtes toujours d'accord avec ces règles et s'il y en a que vous voulez ajouter, changer ou enlever.

Voici des exemples de règles qui peuvent être utiles :

Mettre en place des règles sur :	Exemples de règles
 <p>Comment chacun-e peut éviter de faire des choses qui risquent de rendre l'autre personne malheureuse</p>	<p>Une personne n'aime pas que son/sa partenaire s'occupe d'autres choses pendant qu'elle essaie de communiquer avec lui/elle.</p> <p>Règle : Après le souper, c'est notre moment pour communiquer ensemble sans distraction.</p>
 <p>Quoi faire si vous n'êtes pas d'accord sur quelque chose</p>	<p>L'un-e des partenaires ou les deux se fâchent facilement lors des disputes si l'autre n'est pas en accord.</p> <p>Règle : Si nous ne sommes pas d'accord sur un point, nous commencerons par porter attention aux pensées et aux sentiments de l'autre personne. Ensuite, nous essaierons de trouver une solution correcte pour les deux.</p>
 <p>Quoi faire si l'un-e d'entre vous n'est pas content-e</p>	<p>Certaines personnes peuvent vouloir communiquer tout de suite à propos d'un problème, mais d'autres pourraient se sentir dépassées et se fermer si elles doivent communiquer tout de suite.</p> <p>Règle : Si une personne n'est pas contente, nous lui donnons d'abord le temps nécessaire pour vivre ses émotions seule. Ensuite, nous revenons ensemble pour communiquer calmement à propos du problème.</p> <p>Certaines personnes peuvent trouver plus facile d'écrire ce qu'elles ressentent au lieu de le dire à leur partenaire.</p> <p>Règle : Si cette personne n'est pas contente, elle enverra un courriel à l'autre personne pour expliquer ce qu'elle ressent.</p>

Mettre en place des règles sur : **Exemples de règles**



Ce que chacun-e de vous peut faire pour soutenir l'autre lorsqu'il/elle est triste ou stressé-e

L'un-e des partenaires veut simplement ventiler (s'exprimer) lorsqu'il/elle n'est pas content-e, alors que l'autre veut résoudre les problèmes.

Règle : La personne qui a besoin de soutien dira clairement si elle veut simplement ventiler ou si elle veut des conseils.



Comment toi et ton/ta partenaire pouvez vérifier comment l'autre se sent

Certaines personnes peuvent avoir de la difficulté à savoir si c'est le bon moment pour communiquer ce qu'elles ressentent.

Règle : Chaque dimanche matin, nous prendrons des nouvelles l'un-e de l'autre et demanderons à l'autre personne comment elle se sent.



Ce que toi et ton/ta partenaire pouvez faire pour vous aider et vous soutenir mutuellement dans vos différentes habitudes de vie

Une personne est plus désordonnée que l'autre.

Règle : Nous ferons le ménage tous les samedis. Il y aura un endroit dans la maison où la personne plus désordonnée pourra placer ses choses comme il/elle le veut.