Résumé : Transformer vos reproches en Demandes

Les messages que vous utilisez couramment à la maison, estimez-vous qu'ils soient-ils gracieux ou pas ? Pour l'un c'est un reproche, pour l'autre non, qu'en est-il vraiment ?
On peut dire que chacun a sa sensibilité et ne perçoit pas les choses de la même manière.

Alors, quelques exemples

D3 . Jeanine dit : « Tu m'as encore déçue, je t'ai attendu longtemps sous le soleil. »
Est-ce une question, un reproche, une demande ou quoi donc ?

Autres exemples
D4. *Katy dit à Jacques* « *« Tu rentres toujours tard à la maison. Je suis au point de me demander si tu n'aimes pas quelqu'un d'autre* »
Comment jugez-vous ces propos : ***est-ce une question, un reproche, une demande ou quoi donc ?***

D5. Le lendemain, épuisée, elle dit à Jacques : « *C'est toujours moi qui mets la table et qui débarrasse ton couvert, tu aurais pu le faire" »*
Comment jugez-vous ces propos : ***est-ce une question, un reproche, une demande ou quoi donc ?***

D6. Nous étions chez Jacques et nous l'avons entendu parler ainsi à son épouse : « Cesse de poser des questions tu n'as qu'à faire comme je te l'ai indiqué, et on arrivera » On voit Katy qui s'en va discrètement et laisse jacques tout seul.
*Comment jugez-vous ces propos : E****st-ce une question, un reproche, une demande ou quoi donc*** *?*

L'obstacle le plus courant à la compréhension des demandes formulées entre conjoints est dans la nature du message utilisé. On constate que la violence est perceptible dans la plupart de nos messages. Au lieu de faire des demandes, nous faisons des reproches. C'est parfois de l'agressivité, des reproches, des observations, etc. que nous entendons.

Rappelez-vous qu'au sein du couple nous ne ressentons pas toujours les choses de la même façon parce que nous sommes deux natures différentes avec un vécu, une sensibilité et parfois une culture différente. Nous nous écoutons à travers des filtres. CAD : Est-ce qu'à travers de ce que tu me dis, je ressens (moi) de l'amour ? Et c'est ça qui est déterminant !

Maintenant, essayons de transformer les reproches en demandes acceptables !
D3 . Elle aurait pu dire : : j'aimerais que tu essayes de faire vite la prochaine fois parce que rester sous le soleil attendre n'est pas agréable)..
D4. Katy aurait pu faire une demande : Cela me ferait plaisir que tu rentres plutôt à la maison… qu'on ait le temps de se voir."
D5. Elle aurait pu faire une demande "J'aimerai bien que tu mettes la table"
D6.. Jacques aurait pu dire : **pourrais-tu faire comme je te le suggère ?**

La plupart des usages du mot « tu » en début de message, favorise les querelles, *donc s'il vous plait, éviter les « tu » (ex : mwen té diw sa), et utiliser plutôt les « Je »,*
Le « Je » est informatif et favorise la communication. *Je vous rappelle quand même que c'est vous l'auteur de la demande.*

Le ton dans le message

Nous savons tous que le ton a une importance capitale. Pourtant c'est sur cet aspect que nous sommes le plus reprochables.

EN CONCLUSION : Les quelques exemples que nous avons étudiés nous ont montré comment il nous est facile de dégrader la qualité de notre communication lorsque nous ne sommes pas attentifs aux mots ou à l'intonation …
Un reproche suscite une réaction émotionnelle; **une demande suscite une réaction rationnelle, appelle à une réponse, un résultat**

Une demande :

- ✓ est plus constructive qu'une critique
- ✓ nous permet de mieux nous faire comprendre
- ✓ évite les blessures conscientes et inconscientes
- ✓ est souvent un message plus clair
- ✓ nous aide à faire preuve d'humilité

Résumé : L'impact des messages que nous utilisons
Certaines formulations maladroites peuvent compromettre la guérison et la reconstruction émotionnelle après un pardon, et propose des reformulations bienveillantes pour favoriser une communication respectueuse. Voici les principaux types de messages problématiques et leurs alternatives positives :

1. **Minimiser la douleur passée** : Dire « C'est du passé, tourne la page » peut sembler négliger les émotions de l'autre. Il est plus bienveillant de montrer de l'écoute en disant : « Je comprends que cela a été difficile et je suis là si tu en ressens encore le besoin. »
2. **Exiger une guérison rapide** : Presser l'autre pour pardonner peut causer culpabilité et incompréhension. Une attitude de patience, comme « Je sais que la guérison prend du temps, comment puis-je aider ? », est préférable.
3. **Se défendre constamment** : Minimiser sa propre responsabilité en rappelant les erreurs de l'autre empêche la réparation. Il vaut mieux reconnaître sa part en disant : « J'accepte ma responsabilité et je souhaite savoir comment te réconforter. »
4. **Rappeler les erreurs de l'autre** : Ramener les fautes passées nuit à l'évolution de la relation. Dire « Je souhaite que nous avancions ensemble » montre un désir de progression commune.
5. **Rationaliser les sentiments de l'autre** : Minimiser les émotions de l'autre avec des arguments objectifs invalide ses ressentis. Une écoute empathique comme « Je comprends que cela a été important pour toi » est plus appropriée.
6. **Manquer d'empathie** : Accuser l'autre de dramatiser intensifie la douleur. Une meilleure approche est de reconnaître sa souffrance : « Je vois que cela te touche profondément. »
7. **Faire des promesses irréalistes** : Promettre qu'une erreur ne se reproduira jamais peut engendrer de la frustration. Dire « Je ferai de mon mieux, et je veux que nous en parlions si cela arrive à nouveau » est plus réaliste.
8. **Éviter la transparence émotionnelle** : Ignorer les émotions peut bloquer la discussion. Dire « Je suis prêt(e) à en parler autant que nécessaire » montre de l'ouverture.
9. **Utiliser des reproches déguisés** : Déplacer la faute sur l'autre aggrave la blessure. Il est préférable d'assumer ses actes en disant : « Je comprends pourquoi cela t'a blessé(e), et je veux éviter cette situation à l'avenir. »
10. **Ne pas exprimer de gratitude pour le pardon reçu** : Réagir avec désinvolture au pardon donné peut paraître ingrat. Remercier sincèrement l'autre, en reconnaissant l'effort de pardon, est essentiel.

Ces reformulations n'encouragent pas une communication respectueuse et ouverte, essentielle pour réparer les liens après une situation de conflit ou de blessure.