

Dépasser les difficultés de couple

Thierry, très pragmatique, est un excellent chef d'entreprise qu'il a créé il y a une dizaine d'année. Il vit avec sa compagne, Corinne, responsable de projets dans une grande entreprise industrielle. Ils ont un garçon. La raison de leur coaching : **des tensions dans leur couple**. Ils ne comprennent pas comment la situation empire alors qu'ils se connaissent bien.

Comme de nombreux couples, leur esprit cartésien les incite à chercher qui a raison et qui a tort. Seulement voilà, **à partir de notre intelligence émotionnelle, ils ont tous les deux raisons**.

Il va falloir passer d'une écoute cognitive - raison/tort -, à une écoute émotionnelle - agréable/désagréable -. Cela, pour deux raisons, d'abord parce que toutes nos décisions sont prises par notre cerveau émotionnel et ensuite parce que le problème ne vient pas de chacun d'eux mais de leur relation. Autrement dit : comprendre comment l'histoire de chacun résonne face aux situations de leurs vie de couple.

Ils apprennent à utiliser le langage émotionnel chaque fois qu'un conflit est identifié. Lors de la séance chacun a un temps d'expression ou un temps d'écoute. L'expression porte sur soi et l'écoute porte sur l'autre. De façon à les aider à sortir des aprioris, des étiquettes qu'ils ont mis sur leur partenaire et des comparaisons, pour entrer dans l'univers de l'autre. Leur attention est de mieux en mieux portée sur les émotions du partenaire ainsi que sur leur propre émotion.

Entre les sessions, ils prennent aussi l'habitude de porter leur attention, non pas sur qui a raison mais, sur leurs sentiments. Chacun comprend l'autre à travers l'histoire de son émotion et se sent de moins en moins coupable des difficultés du conjoint. En effet, comprendre que nous ne sommes pas responsables des émotions de l'autre, libère beaucoup d'énergie et permet une plus grande disponibilité à l'autre.

L'objectif de couple étant atteint, Corinne en profite pour évoquer sa difficulté à se positionner face à son fils David. Un garçon de 12 ans qui rejette l'autorité de sa mère. Nous prenons le temps d'observer ce que ressent Corinne face à cette situation. Elle trouve de l'anxiété, de l'inquiétude et une part d'elle qui vient les compenser avec un niveau d'exigence important. Il est probable que



David ne soit pas rassuré par la pression de sa mère. **Elle trouve le courage de regarder son anxiété** et comment elle se manifeste, de dialoguer avec elle verbalement et en écoutant les manifestations dans son corps. L'anxiété se réduit et deux séances après **le dialogue est rétabli avec David**. Elle a pu clarifier les principales difficultés avec lui et retrouver son empathie.

En fin de coaching la communication a été rétablie et les outils qu'ils ont acquis leur permet de faire face à de nouvelles tensions. D'autre parts, **ils ont compris comment fonctionnaient leurs émotions comme l'inquiétude, la colère, la peur et la tristesse**. Chacun a pris conscience de la différence de confort face aux nouvelles situations compliquées. Le soutien remplace progressivement l'incompréhension, même si cette dernière est inévitable. Enfin et surtout, grâce à la pédagogie émotionnelle, ils ont suffisamment « musclé » leur cerveau émotionnel pour faire face aux difficultés à venir.

Gilles CORCOS
gcorcos@odyseeemotion.com
0676124248