

MONOGAMIE CONSCIENTE

Carnet 4

Communication, tensions & réparation

Se parler · Conflits · Dire sans blesser · Réparer

Créativité Relationnelle®
creativiterelationnelle.com

Ouverture

Dans un couple, la communication n'est jamais seulement une affaire de mots. Elle est faite de micro-gestes, de respirations, de mouvements du corps, de silences, d'élans retenus, de nuances qui traversent le lien avant même qu'on parle. Elle est vivante, sensible, mouvante.

Et les tensions ne sont pas des accidents. Elles font partie du tissu relationnel. Elles révèlent ce qui compte, ce qui blesse, ce qui protège, ce qui a besoin d'être entendu. Un couple qui traverse des tensions n'est pas un couple qui échoue — c'est un couple qui rencontre des endroits où quelque chose peut bouger.

Ce carnet n'impose pas un style communicationnel idéal. Il ne dit pas 'bien communiquer'. Il invite à observer ce qui se passe réellement — à travers les micro-mouvements du lien : ce qui ouvre, ce qui ferme, ce qui rassure, ce qui secoue, ce qui réactive une ancienne histoire.

Ce carnet peut se faire individuellement pour les outils 4.1, 4.2 et 4.3 — puis à deux pour la réparation et la synthèse.

★ CONCEPT CR® — Écologie du lien

Penser la relation comme un écosystème vivant — ce qui nourrit, ce qui épuise, ce qui demande à être ajusté.

La communication et les tensions font partie de l'écologie du lien. Un conflit n'est pas une pollution — c'est souvent de l'information sur ce qui est vivant, ce qui a besoin d'espace, ce qui demande un ajustement.

Ce carnet propose de regarder cette écologie communicationnelle avec curiosité et sans jugement : qu'est-ce qui ouvre la parole dans votre lien ? Qu'est-ce qui la ferme ? Et comment revenir l'un-e vers l'autre après une tempête ?

Outil 4.1 — Comment on se parle vraiment

Observer la communication dans sa réalité quotidienne — subtile, mouvante, sensible — loin des injonctions à 'bien communiquer'.

Parler, ce n'est jamais seulement dire des mots. C'est une manière d'être en présence : une tonalité, un mouvement du corps, un rythme, une ouverture, un retrait, une montée d'énergie, une retenue. Avant même qu'une phrase soit prononcée, la relation a déjà commencé à réagir.

1. Observation des micro-mouvements

À remplir individuellement. Observe ce qui se passe quand tu parles avec ton/ta partenaire, dans des moments ordinaires ou sensibles. Note ce que tu observes sans jugement — comme si tu regardais une scène avec curiosité.

Quand je parle, je remarque que... mon ton a tendance à... / ma voix devient plus... / mon corps s'ouvre / se referme... / je prends plus / moins de place...

Quand l'autre me parle, je remarque que... je me tends / je me relâche... / je recule intérieurement / j'avance... / je me sens disponible / en défense... / j'anticipe / j'interprète / je me protège...

Observer ne sert pas à corriger. Observer sert à comprendre ce que vit le lien.

2. Ma sécurité de parole aujourd'hui

Sur une échelle de 1 à 10, où te situes-tu en ce moment ?

Deux dimensions à évaluer

Ma sécurité intérieure de parole (1 = je parle peu ou avec prudence → 10 = je peux dire ce que je vis avec simplicité) : ... /10

Ma sécurité extérieure dans le lien (1 = je me retiens beaucoup → 10 = je me sens libre de parler) : ... /10

La différence entre les deux nombres dit parfois quelque chose d'important.

3. Ce qui m'ouvre / Ce qui me ferme

Je me sens plus ouvert·e lorsque :

- L'autre est calme
- Je sens que j'ai mon espace
- L'autre me regarde sans insister
- Je ne suis pas pressé·e
- J'ai eu le temps de réfléchir
- Je me sens accueilli·e même si je tâtonne
- L'autre formule ses besoins sans accusation

Je me ferme plus facilement lorsque :

- Le ton monte ou se durcit
- Je sens une attente implicite
- Je suis fatigué·e ou surchargé·e
- L'autre parle vite ou ne laisse pas d'espace
- Je me sens jugé·e ou évalué·e
- Je perçois un reproche même subtil

Autre :

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Il y a ce que ton système relationnel tente de protéger.

4. Trois façons d'être en parole — sans modèle idéal

Lenteur et précision

L'un parle peu mais choisit ses mots. L'autre a besoin d'entendre souvent. La communication fonctionne parce qu'ils ont appris à nommer explicitement ce qui, pour l'un, semblait évident.

Intensité et fluidité

Les deux parlent beaucoup, parfois en même temps. Les tensions s'expriment vite, mais se résolvent vite aussi. Ce style nourrit leur lien — même si de l'extérieur, ça semble agité.

Silences habités

Peu de mots, mais une présence forte. Ils ont développé un langage corporel, des rituels de retour. La parole n'est pas absente — elle prend d'autres formes.

Aucun style n'est meilleur qu'un autre. Il y a le vôtre.

5. Synthèse individuelle

Ce que j'ai compris de ma manière de communiquer : / Une clé qui rendrait notre parole plus respirante : / Ce que je veux pratiquer dans les prochains jours :

★ CONCEPT CR® — Appuis relationnels

Les fondations invisibles qui rendent un lien habitable — au-delà de l'amour.

La sécurité de parole est l'un des appuis relationnels les plus fondamentaux. Quand elle est présente, on peut dire les choses même imparfaitement — et ça passe. Quand elle manque, même les paroles bien construites tombent à côté.

Observer ce qui ouvre et ce qui ferme la parole dans votre lien, c'est commencer à nommer et à renforcer cet appui — pour que la communication soit un espace sûr, pas une performance.

Outil 4.2 — Ce que vivent nos conflits

Décoder ce qui se joue sous le visible — pour apporter plus de clarté et moins de charge dans les tensions.

Un conflit n'est jamais juste une dispute. C'est un endroit où quelque chose se révèle : une valeur touchée, une peur réveillée, un besoin non nommé, une fatigue cumulée, une tentative de protéger le lien — mais avec des stratégies différentes.

Observer un conflit, c'est regarder ce que chacun essaie de préserver — et non 'qui a raison'.

1. Sous-titres émotionnels

Un conflit sans sous-titres ne montre que la surface : volume, agacement, reproches, retrait. Remplis maintenant les sous-titres — ce qui se passe intérieurement :

Quand je me fâche, en dessous il y a souvent... une peur que... / une valeur importante qui est touchée : ... / une fatigue ou surcharge déjà présente : ... / un besoin qui n'a pas été dit : ...

Quand je me ferme, en dessous il y a souvent... (une sensation d'être dépassé-e / une inquiétude de mal faire / une impression de ne pas être entendu-e / le besoin de me protéger de l'intensité / autre) :

Les sous-titres ne justifient pas. Ils éclairent.

2. Ce que je protège / Ce que tu protèges

Remplissez séparément, puis mettez en commun si vous le souhaitez. Le conflit devient moins personnel quand on comprend ce que chacun tente de sauver.

Situation de tension	Ce que je protège	Ce que tu protèges (selon moi)

Exemples pour amorcer

Retard → Mon besoin de fiabilité / Ton besoin de liberté / rythme

Ton brusque → Mon besoin de douceur / Ton besoin d'efficacité / clarté

Retrait → Mon besoin d'être rassuré-e / Ton besoin de calme / distance

3. Ce qui rend le conflit plus difficile pour moi

- Quand je suis déjà fatigué-e
- Quand je ne comprends pas ce qui te met dans cet état
- Quand j'ai l'impression d'être jugé-e
- Quand le ton monte rapidement
- Quand tu te retires d'un coup
- Quand je ne sais pas si tu veux encore parler
- Quand tout va trop vite
- Quand j'ai peur de dire quelque chose qui blesse

Autre :

4. Deux réalités dans un même conflit

Un ton sec dans la cuisine

Réalité 1 : 'Je protège mon besoin de respect.' / Réalité 2 : 'Je protège mon besoin de rapidité parce que je suis sous stress.'

Un message non répondu

Réalité 1 : 'J'ai peur de ne pas compter.' / Réalité 2 : 'J'avais besoin de me recentrer avant de répondre.'

Ces exemples montrent que deux personnes peuvent avoir raison en même temps — depuis des endroits différents.

★ CONCEPT CR® — Coajustement

Trouver ensemble des formes de lien qui nourrissent les deux — sans que l'un-e se renie.

Un conflit bien traversé est une opportunité de coajustement : comprendre ce que l'autre protège, nommer ce qu'on protège soi-même, et chercher ensemble une forme qui respecte les deux besoins.

Le coajustement après un conflit ne cherche pas le compromis parfait. Il cherche une direction qui ne demande à personne de se trahir — et qui laisse le lien plus clair qu'avant.

Outil 4.3 – Dire sans blesser, entendre sans se dissoudre

Parler depuis soi sans perdre l'autre de vue — et écouter sans se sacrifier.

Dire ce qu'on vit n'est pas une performance. Ce n'est pas non plus un exercice d'équilibre fragile où il faudrait trouver la phrase parfaite. C'est un mouvement intérieur : comprendre ce qui se passe en soi, le déposer avec justesse, et rester présent.

De l'autre côté, écouter n'est pas se sacrifier : c'est accueillir sans se dissoudre. Cet outil aide à repérer comment parler en restant ancré-e — et écouter en restant entier-e.

1. Dire ce qui vit — pas ce qui manque chez l'autre

Quand tu t'apprêtes à aborder un sujet sensible, formule d'abord ce que tu vis — avant ce que tu attends. Voici des transformations possibles :

Version automatique	Version CR — depuis soi

Exemples de transformation

Au lieu de : 'Tu ne me respectes jamais quand tu parles comme ça.' → 'Quand le ton monte, je me contracte et j'aimerais qu'on puisse ralentir.'

Au lieu de : 'Tu ne m'écoutes pas.' → 'J'ai besoin de sentir que tu es avec moi quand je parle.'

Au lieu de : 'Tu me coupes tout le temps.' → 'Quand je suis interrompu-e, j'ai du mal à rester présent-e.'

Ce n'est pas adoucir : c'est parler depuis soi, sans se perdre.

2. Clarifier le besoin sans pression invisible

Nommer le besoin n'est pas exiger que l'autre comble tout. C'est seulement dire : voilà ce qui me soutiendrait. Quelques formulations utiles :

Formulations CR d'ancrage

- « Ce qui m'aiderait là, c'est... »
- « J'aimerais qu'on avance avec... »
- « Je me sens plus stable quand... »
- « Ce serait plus simple pour moi si... »

Ma formulation — ce que j'aimerais pouvoir dire dans un moment difficile :

3. Rester ancré·e pendant qu'on parle

Quand tu exprimes quelque chose d'important, prends quelques secondes pour te centrer. Tu peux t'appuyer sur une phrase intérieure :

Phrases d'ancrage intérieur

- « Je peux dire ce que je vis. »
- « Je n'ai pas besoin d'avoir raison. »
- « Je parle pour éclairer, pas pour convaincre. »

4. Phrases qui ouvrent / phrases qui ferment

Phrases qui ouvrent (elles créent un espace)	Phrases qui ferment (elles contractent le lien)

Exemples

Ouvrent : 'J'aimerais comprendre ce qui se passe pour toi.' / 'Je veux t'expliquer d'où je parle.' / 'On peut prendre notre temps.'

Ferment : 'Tu exagères.' / 'Ce n'est pas ce que j'ai dit.' / 'Tu dramatises.' / 'J'en ai marre.'

Ces phrases qui ferment ne sont pas 'interdites' — elles signalent un endroit où quelque chose se contracte.

5. Ce que j'aimerais pouvoir dire — à toi

Une phrase que je n'ai pas encore dite — mais qui compte :

★ CONCEPT CR® — Lucidité relationnelle

Voir ce qui est vraiment là — sans fuir, sans se mentir, sans blesser.

Dire sans blesser demande une lucidité envers soi-même : voir ce qu'on ressent vraiment, comprendre ce qu'on protège, et trouver les mots qui viennent de cet endroit-là — pas de la colère ou de la peur.

Cette lucidité n'est pas une exigence de perfection. C'est une intention : parler depuis un endroit ancré, même imparfaitement — plutôt que de laisser l'émotion brute prendre toute la place.

Outil 4.4 — Réparer : revenir après la tempête

Rouvrir la porte du lien — par un geste, une phrase, un signe de disponibilité.

Une tension ne se résout pas seulement avec des mots. Elle se résout quand on revient l'un-e vers l'autre avec une présence nouvelle : un geste, une phrase, un signe de disponibilité. La réparation n'efface pas le conflit — elle rouvre la porte du lien.

Réparer, dans l'approche CR, c'est créer un mouvement : un pas vers l'autre, sans se trahir, sans demander à l'autre d'oublier, sans chercher à refermer trop vite.

1. Les quatre portes de la réparation

Tu peux en reconnaître une comme plus naturelle pour toi. Toutes sont possibles selon les moments.

La porte de la présence

Revenir par un geste doux, un regard, une proximité. Exemple : se rapprocher sur le canapé, poser une main, rester près. Fonction CR : rappeler que le lien existe encore, même sans mots.

La porte de la clarté

Revenir avec une phrase simple, sans justification. Exemple : 'Je suis prêt-e à en reparler quand tu veux.' Fonction CR : réduire le flou, redonner un cadre stable.

La porte de la reconnaissance

Revenir en reconnaissant le vécu de l'autre, sans s'accuser. Exemple : 'Je comprends que ça t'ait touché-e.' Fonction CR : valider la réalité émotionnelle, pas la faute.

La porte du mouvement

Revenir en montrant ce qu'on veut construire maintenant. Exemple : 'J'aimerais qu'on essaie autrement la prochaine fois.' Fonction CR : orientation vers l'ajustement, pas vers le passé.

Aucune porte n'est 'mieux' : chacune répond à une sensibilité différente.

2. Ma phrase de retour

Porte de la présence — Mon geste de retour serait... : / Porte de la clarté — La phrase qui me ressemble serait... : / Porte de la reconnaissance — Ce que je peux reconnaître (sans perdre ma place) : / Porte du mouvement — Ce que j'aimerais proposer pour la suite :

3. Ce qui me fait sentir 'revoulu·e'

Coche ce qui te rejoint :

- Que tu reviennes doucement, sans urgence
- Que tu nommes ton envie de reprendre contact
- Que tu reconnais mon émotion
- Que tu proposes un geste concret (pause, câlin, thé, promenade...)
- Que tu m'offres un peu de temps avant d'en reparler
- Que tu dises : 'Je ne veux pas qu'on reste comme ça'

Autre :

4. Trois retours possibles — dans la réalité

Retour A — par le corps

Après une tension, l'un·e s'approche et pose la main sur l'épaule de l'autre. Aucun mot. Juste une présence. L'autre respire. Le lien n'est pas réparé — mais il est rouvert.

Retour B — par la clarté

'Je suis prêt·e à en reparler. Pas ce soir, mais demain matin si tu veux.' Cette phrase pose une limite et ouvre une porte en même temps. L'autre sait qu'il n'est pas abandonné·e.

Retour C — par la reconnaissance

'Je comprends que tu aies été blessé·e par ce que j'ai dit. Ce n'était pas mon intention — mais je vois que ça a fait mal.' Pas de justification. Juste : je te vois.

★ CONCEPT CR® — Pacte vivant

Co-écrire un accord évolutif — pas signer un contrat figé.

La réparation est l'une des pratiques les plus importantes du pacte vivant. Un lien qui sait comment revenir après une tension est un lien qui peut traverser beaucoup de choses.

Cela ne s'improvise pas toujours dans le feu de l'action. Mais nommer à l'avance comment on revient l'un·e vers l'autre — quelle porte on préfère, ce qui nous aide à nous sentir 'revoulu·e' — c'est inscrire la réparation dans le pacte, comme une ressource disponible.

Outil 4.5 — Fiche synthèse — Communication, tensions & réparation

Clarifier ce qu'on veut garder en tête — pour que le lien reste plus respirant.

Cette fiche rassemble ce que tu veux garder en tête de ce carnet. Elle ne sert pas à résumer 'correctement', mais à clarifier : qu'est-ce qui t'a éclairé, qu'est-ce qui t'aide, qu'est-ce qui bouge déjà dans ton lien.

1. Ce que j'ai compris sur ma manière de communiquer

Trois éléments maximum — dans des phrases simples : 'Je me ferme quand...', 'Je parle mieux quand...'
:

2. Une clé importante pour nous deux

Qu'est-ce qui pourrait, même légèrement, rendre le lien plus respirant ? (ex. : 'On gagne quand on ralentit.' / 'On s'ouvre mieux quand chacun commence par parler de soi.' / 'On a besoin d'un signal clair pour faire une pause.')

3. Ce que je veux pratiquer dans la suite du parcours

Un geste, une attention, un repère, une formulation CR. (Cela peut être minuscule : un ton plus lent, dire 'j'ai besoin d'une pause', formuler un sous-titre émotionnel, revenir avec une phrase claire...)

4. Intention douce

Une phrase qui t'accompagne pour la suite — pas un objectif. Quelques propositions CR :

- Je choisis la clarté plutôt que la supposition.
- Je peux revenir même après une tension.
- Je parle depuis moi, pas contre l'autre.
- Je garde un espace intérieur pour écouter sans me perdre.

Mon intention douce :

Revenir en lien, c'est souvent plus simple que réparer le passé.

Clôture du Carnet 4

Vous venez de traverser le carnet le plus concret du parcours : la communication telle qu'elle vit vraiment, avec ses micro-mouvements, ses tensions, ses formulations, ses façons de revenir. Ce travail ne garantit pas l'absence de conflits — il vous donne des ressources pour les traverser autrement.

Un couple qui se dispute n'est pas un couple qui échoue. C'est un couple qui rencontre des endroits où quelque chose peut bouger — si on se donne les outils pour le voir.

Se parler avec justesse, c'est l'une des formes les plus concrètes de prendre soin du lien.

Les concepts CR de ce carnet

- ★ *Écologie du lien — La communication comme écosystème — ce qui ouvre, ce qui ferme, ce qui respire.*
- ★ *Appuis relationnels — La sécurité de parole comme fondation invisible du lien.*
- ★ *Coajustement — Comprendre ce que l'autre protège pour trouver ensemble une forme qui respecte les deux.*
- ★ *Lucidité relationnelle — Parler depuis un endroit ancré — voir ce qu'on ressent avant de le dire.*
- ★ *Pacte vivant — Incrire la réparation dans le lien — savoir comment on revient l'un-e vers l'autre.*

La suite — Carnet 5

Le Carnet 5 — 'Attachement, insécurités & schémas' — entre dans le travail le plus intérieur : comprendre comment on fonctionne dans le lien, ce qu'on porte de loin, et les ressources pour rester ancré-e.