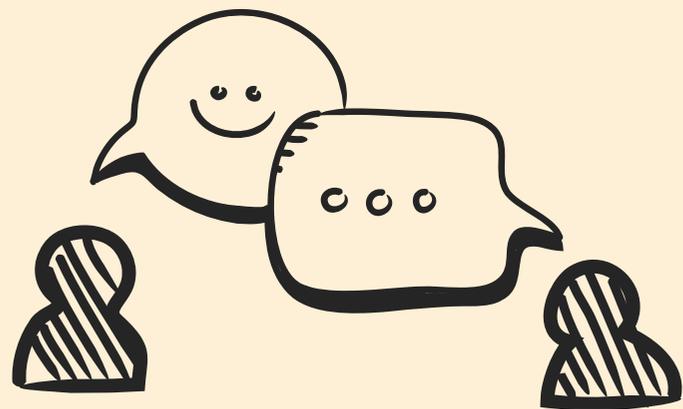


# La communication *dans le couple*



*Par Alyson St-Arneault, stagiaire en sexologie*



Pour rester amoureux en misant sur les moments de qualité avec l'autre



Pour vous soutenir dans votre nouveau rôle de parent, favoriser le sentiment que vous êtes une équipe



Pour prendre des décisions communes qui offriront une stabilité à l'enfant



Pourquoi maintenir une bonne communication?



Mieux comprendre les émotions de l'autre = meilleure connexion émotionnelle



Pour partager les responsabilités et empêcher qu'un seul parent assume la charge mentale de la maison



ET MAINTENANT...

Comment avoir une  
bonne communication  
dans le couple?

LA RÉPONSE !



# Revenir aux bases

1

PARTAGER  
SON  
OBSERVATION

Nommer une chose à  
la fois, de manière  
neutre!

Seulement nommer  
les faits observables,  
sans jugement

2

NOMMER SON  
SENTIMENT ET  
SON BESOIN

Nommer l'émotion du  
moment présent  
Chaque sentiment  
cache un besoin  
précis...  
Nommez le  
explicitement!

3

FORMULEZ UNE  
DEMANDE  
CLAIRE

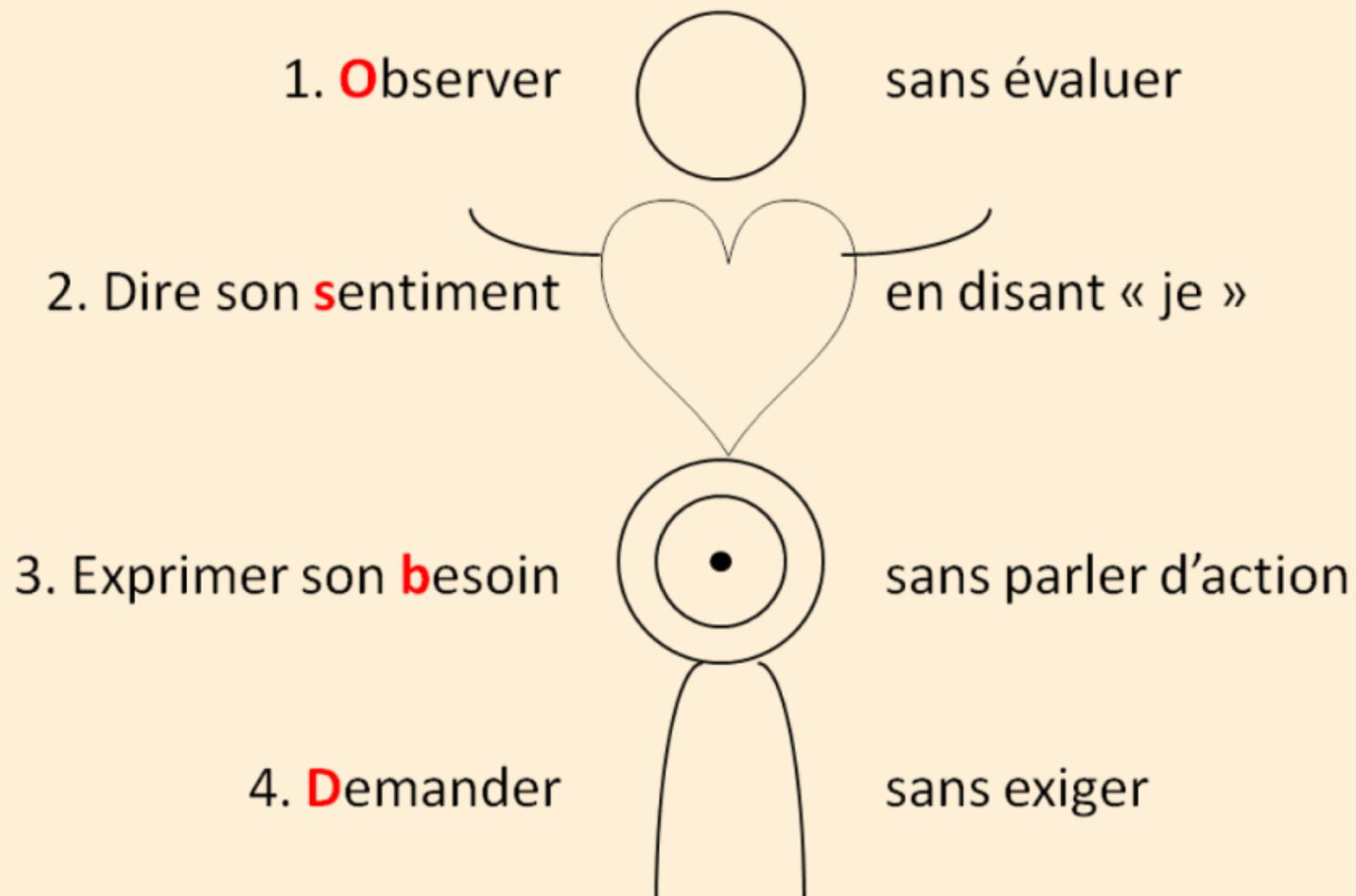
Formulez la demande  
sous la forme d'une  
question.  
Présentez de  
l'ouverture quant à la  
réaction de votre  
partenaire

# Adopter une communication non-violente

Pour vous aider... fiez vous au bonhomme OSBD!!



## Le bonhomme « O S B D »



# Si tu as des questions, écris-moi!

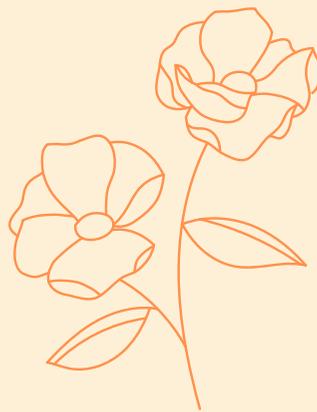
[stagiairesexologie@espacefamille.ca](mailto:stagiairesexologie@espacefamille.ca)

Rencontre de soutien individuel ou en couple en sexologie disponible à Espace

Famille Villeray

Inscription sur Amilia!

Psstt! C'est gratuit!!



## Sources :

Girard, M. (2022). Violence dans les relations amoureuses à l'adolescence. [Notes de cours]. Université du Québec à Montréal. Département de sexologie.

Naître et grandir. 2021. La communication entre partenaires.

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-arrivee-bebe-communication-avec-partenaire#\\_Toc66198392](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-arrivee-bebe-communication-avec-partenaire#_Toc66198392)

Roussel, D. (2023). Revenir à la base de la communication. Sexualis.

<https://sexualis.ca/articles/revenir-a-la-base-de-la-communication/>