

PRATIQUER LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

Nous y voilà ! On passe aux **conflits hardcore** - ceux où les émotions sont à **100%**, où ça peut vite partir en live, et où on a l'impression que la *communication est fichus*.

L'objectif ? Apprendre à naviguer dans ces moments intense sans se faire du mal.

Spoiler : c'est possible, et vous allez *devenir des boss là-dedans*.

Étape 1 : Vos Grosses Disputes

On va pas se mentir : on a tous vécu ce **genre de conflit** où tout explose. **Choisissez-en un** qui vous a **vraiment marqué** (*même si c'est pas agréable à revivre...*)

Situez la tempête : Le sujet apparent : _____

Ex: "Nos projets pro qui semblaient incompatibles"

Vos émotions dans ce moment : Colère Frustration Tristesse Sentiment d'abandon
 Peur Incompréhension Autre : _____

La réaction de votre partenaire : Défensive Attaque Fuite Shut down complet
 Escalade Autre : _____

L'après match (ce qui s'est passé après) :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> On s'est réconciliés rapidement | <input type="checkbox"/> Ça a duré plusieurs jours |
| <input type="checkbox"/> On n'en a jamais vraiment reparlé | <input type="checkbox"/> Ça a changé des trucs entre nous |

Étape 2 : Zone de Sécurité Émotionnelle

La *sécurité émotionnelle*, c'est cet espace où vous pouvez être **100% vous-même** sans craindre d'être *jugé, attaqué, ou minimisé*. Comme une bulle de **protection** dans votre relation.

Diagnostic de votre conflit :

À quel moment cette bulle s'est-elle fissurée ? _____

Ex: "Quand il/elle a levé les yeux au ciel comme si j'étais ridicule"

Qu'est-ce qui vous a fait vous sentir vulnérable ? _____

Ex: "L'impression qu'il/elle ne me prenait pas au sérieux"

Y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti(e) entendu(e) ?

Oui, quand : _____ Non, pas vraiment Difficile à dire

Si vous pouviez remonter le temps, qu'est-ce qui aurait préservé cette sécurité ?

PRATIQUER LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

Suite...

Étape 3 : Vos 4 Nouvelles Capacités

C'est *enfin* le moment de **tester les techniques plus avancées** ! Reprenez votre conflit et imaginez comment vous **auriez pu** les utiliser.

1 : Le Miroir Émotionnel

Le principe : *Refléter les émotions* de l'autre pour montrer que **vous les voyez vraiment**. Dans votre conflit, qu'auriez-vous pu dire ?

Ex : *"Je vois que tu es vraiment stressé(e) par rapport à ton projet et que tu as peur qu'on n'arrive pas à tout concilier. C'est ça ?"*

2 : Mode "Team Us"

Le principe : Remplacer "toi vs moi" par "**nous vs le problème**". Transformez une phrase accusatrice de votre conflit :

Phrase originale : **Ex** : *"Tu ne penses qu'à ta carrière"*

Version "nous" : **Ex** : *"Comment faire pour s'épanouir dans nos deux carrières ?"*

3 : Objectif Commun

Le principe : *Se rappeler* qu'on est dans la **même équipe avec le même but**. Dans votre conflit, quel objectif commun auriez-vous pu formuler ?

Ex : *"Notre but c'est de construire un avenir où on est épanouis tous les deux"*

4 : Pause Stratégique

Le principe : *Utiliser le silence et les pauses* pour **apaiser au lieu d'aggraver**. À quel moment une pause aurait pu sauver la dispute ? Comment l'auriez-vous proposée ?

Ex : *"On est tous les deux à fond là, on peut prendre 15 min pour souffler ?"*

Étape 4 : Votre Protocole "SOS Couple"

Créez ensemble votre kit de survie pour les conflits intense. Comme un plan d'urgence, mais pour votre relation.

Votre signal de détresse : Mot-clé : _____ Geste
 Phrase code Autre : _____

Temps de pause nécessaire : 10 minutes 30 minutes 1 heure
 Variable selon la situation

Activité pendant la pause : **Ex** : *Marcher dehors, écouter de la musique, respirer...*

Comment reprendre après la pause : **Ex** : *"On reprend calmement, chacun dit en 2 phrases ce qu'il ressent"*

PRATIQUER LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

Suite...

Étape 5 : Détective des Émotions

Souvent, ce qui nous met dans *tous nos états* n'est pas le sujet apparent mais des **besoins profonds** non comblés.

Dans votre conflit *hardcore* :

Votre vrai besoin (au-delà du sujet) : Reconnaissance Sécurité Autonomie Connexion
 Respect Être compris(e) Autre : _____

“ de votre partenaire (selon vous) : Reconnaissance Sécurité Autonomie Connexion
 Respect Être compris(e) Autre : _____

Comment exprimer votre besoin sans accuser : _____

Ex: "J'ai besoin de sentir que mes projets comptent autant que les tiens"

Étape 6 : Préparation Mental Coach

Pour notre visio :

Technique qui vous semble la plus “game-changer” : Miroir émotionnel Mode "nous"
 Objectif commun Pause stratégique

Pourquoi ? _____

Votre plus gros challenge :

Comment votre partenaire peut vous aider à maintenir la sécurité émotionnelle :

Votre objectif pour transformer les conflits intenses en croissance :

Important : Les *conflits intenses*, c'est **normal** et même **sain** dans une relation qui évolue.

Le but **n'est pas de les éviter** mais *d'apprendre à les traverser sans se détruire*.

Chaque conflit *hardcore* que vous surmontez ensemble vous rend plus forts pour affronter les défis futurs. C'est comme **un entraînement de couple !**

Dans notre session finale, on va :

- **Mettre tout ensemble :** créer votre *méthode complète de résolution*
- **Gérer les cas extrêmes :** quand même les *techniques avancées semblent insuffisantes*
- **Le couple que vous voulez être :** comment cette approche va transformer votre relation long terme
- **Célébrer vos progrès :** vous avez fait un chemin de dingue !

En attendant : soyez *bienveillants* avec vous-mêmes.

Ces réflexions peuvent remuer des trucs, c'est normal et précieux.

J'ai hâte de vous revoir pour notre dernière session !

