



Julie Caron
THÉRAPEUTE

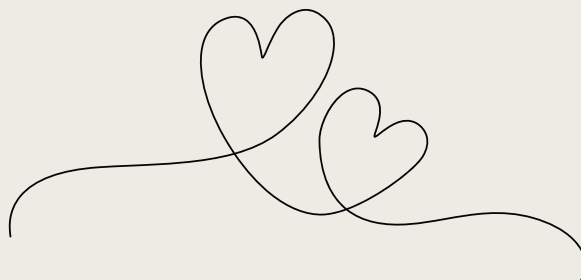
**Les 8 besoins
du couple**

Le couple nous ouvre un espace.
Cet espace est unique.
Cet espace est sacré.
Cet espace est cadeau.

À nous de le nettoyer, de le fertiliser, de
l'entretenir, de le cultiver.

À nous d'y mettre du sens et du plaisir!
Comme un jardin, prendre conscience
de notre rôle à y semer ce dont notre
couple a besoin...et wow quelle récolte
ensuite!

Un couple épanoui bonifie également
toutes les autres sphères de notre vie.



Besoin de sécurité

Est-ce que tu te sens en sécurité avec ton(ta) partenaire?

Est-ce que ton(ta) partenaire se sent en sécurité avec toi?

- ✦ Sécurité physique : Tu ne vas pas être blessé(e).
- ✦ Sécurité sociale : Tu ne vas pas être embarrassé(e).
- ✦ Sécurité émotionnelle : Est-ce que tu sens que ta vulnérabilité émotionnelle est protégée et tes sentiments pris au sérieux?
- ✦ Sécurité financière : Tu peux compter sur l'engagement sérieux de ton(ta) partenaire pour des choix financiers personnels et communs.
- ✦ Sécurité spirituelle : Vous avez les mêmes valeurs fondamentales.

Besoin d'avoir confiance

- ♡ Est-ce que tu fais confiance au caractère de ton(ta) partenaire et à ses compétences ?
- ♡ Est-ce que ton(ta) partenaire fait confiance à ton caractère et tes compétences ?
- ♡ As-tu confiance en votre engagement? Envers votre couple?
- ♡ Êtes-vous satisfait(e) de votre équipe? De votre partenariat?

Besoin d'être considéré(e)

Est-ce que ton(ta) partenaire te considère avant de faire un choix, prendre une décision?

Est-ce que tu le(la) considère avant de faire un choix, prendre une décision?

Attention, il ne s'agit pas ici de demander la permission. Considérer signifie « Tu es important(e) pour moi, je veux savoir si tu es ok avec... ».

Donc tu pourrais dire : « Est-ce correct avec toi si je vais voir des amis jeudi soir ? ».

Ceci ne veut pas nécessairement dire que tu vas changer d'idée si la réponse est négative.

Ceci veut simplement dire que j'ai besoin d'entendre comment tu te sens face à ça. Comme tu m'exprimeras ta position, nous serons en mesure d'en prendre soin et d'avoir une entente sur ton besoin.

La considération apaise et rapproche, en créant un sentiment d'équipe.

Besoin de me sentir apprécié(e)



Est-ce que tu sens que ton(ta) partenaire valorise qui tu es?



Valorise tes réalisations, valorise tes qualités et même tes petits travers?



Est-ce que tu te sens à l'aise d'exprimer le fait que tu es unique et reconnue, même admiré(e) pour qui tu es?

Besoin de me sentir respecté(e)



Est-ce que tu te sens respecté(e)
par ton(ta) partenaire?



Est-ce qu'il(elle) se sent respecté(e)
par toi?



Avez-vous échangé sur votre valeur
du respect?

Cette valeur implique de se soucier
de l'impact de nos actes sur l'autre.

*Le respect commence par la confiance et il est lié à
l'empathie, la compassion, l'intégrité et l'honnêteté.*

Besoin de me sentir compris(e) et validé(e)



Est-ce que tu te sens validé(e) et compris(e) par ton(ta) partenaire?



Est-ce qu'il(elle) se sent validé(e) et compris(e) par toi?



Est-ce que vous êtes tous les deux engagé(e)s à valider la position de l'autre, sans avoir à mettre votre partenaire vers le bas, à le rabaisser (ridiculiser, juger, argumenter, humilier, critiquer)?

Besoin d'être encouragé(e)



Est-ce que tu te sens encouragé(e) par ton partenaire?



Est-ce qu'il(elle) se sent encouragé(e) par toi?



Est-ce que tu sens qu'il(elle) a à cœur ce que tu entreprends?



Est-ce qu'il(elle) te contribue? T'aide à être la meilleure version de toi-même?



Est-ce que tu sens qu'il y a plutôt une compétition entre vous?

Besoin d'être dédié(e)

- ◇ Est-ce que tu sens que ton(ta) partenaire te met en priorité?
- ◇ Qu'il(elle) est impliqué(e), dédié(e) à toi?
- ◇ Qu'il(elle) s'assure de répondre à ton langage de l'amour?

Ce qui nous envoie dans le désespoir, dans la séparation, ce qui nous fait nous éloigner les uns des autres, c'est de perdre la sensation de sécurité ensemble. La sécurité est vraiment la première chose à préserver dans la relation. Le sens de « Je suis en sécurité avec toi ».

C'est très vite disparu. Les yeux, le ton de la voix, la façon dont je vais dire quelque chose va impacter cette sensation de sécurité. Mon système nerveux va détester être en insécurité. Ce qu'il va faire, c'est qu'il va adopter des comportements de protection et de défense pour te mettre à distance si tu m'insécurises. Et je vais devenir « non-relationnel ». Et devenant « non-relationnel » je vais te rendre « non-relationnel ».

La sécurité c'est simplement : apprendre, sculpter, offrir dans le couple, un soi qui dit : « tu es en sécurité avec moi ». C'est fondamental.

Et nous pouvons, pas à pas, apprendre à devenir la sécurité de l'autre. Pour ensuite, à notre tour, se sentir en sécurité avec notre partenaire. Nous avons un pouvoir sur la situation. En s'impliquant, en prenant conscience, en acceptant d'être généreux, et en acceptant qu'être en couple, ça s'apprend.

Prenez soin de vous!

Julie.



Julie Caron
THÉRAPEUTE

On récolte ce que l'on s'aime.

514-703-9884

juliecaron.ca

