

L'entraînement à la communication émotive

(Baucom & Epstein, 1990)

OBJECTIFS THÉRAPEUTIQUES

- Augmenter la présence des sentiments positifs, le rapprochement et l'intérêt émotionnel dans le couple.
- Apprendre à communiquer ses émotions et sentiments tant positifs que négatifs

CONSIGNES

1. Dressez une liste des sentiments positifs

Dans un premier temps, chacun des partenaires dresse une liste dans laquelle il énumère de 3 à 5 événements vécus avec le partenaire, et qui leur ont fait vivre des sentiments positifs.

2. Échangez à tour de rôle votre liste de sentiments positifs

Prenez une heure dans la semaine pour échanger à tour de rôle votre liste de sentiments positifs et ce, en utilisant des techniques d'expression de soi et d'écoute active.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez faire ce même exercice mais avec une liste de sentiments négatifs.

PRECAUTIONS !

Si votre couple est fragilisé ou que votre partenaire accepte difficilement la critique, **NE FAITES PAS L'EXERCICE** des sentiments négatifs **SANS LA SUPERVISION D'UN PROFESSIONNEL.**