

Comment favoriser la satisfaction dans mon couple ?



Voici quelques outils pour augmenter la satisfaction conjugale

Considérer la thérapie



- La **thérapie** individuelle ou de couple peut permettre d'acquérir des **outils** et **contribuer à + de satisfaction**

- Moins de **25 %** des couples en détresse consultent
- Les couples en détresse attendent parfois trop longtemps (**en moyenne 6 ans**) avant leur première consultation



Connaître son style d'attachement

Les traumatismes en enfance peuvent affecter le **style d'attachement**

Connaître son style d'attachement romantique peut **favoriser** une meilleure **satisfaction de couple**

- **Reconnaître** ce qui nous rend sensible et peut nous faire réagir.
- En **parler** ouvertement avec son.sa partenaire

Pour plus de détails, veuillez consulter l'infographie sur l'attachement amoureux

Améliorer sa communication

S'exprimer

-))) Attention au ton et éviter mots blessants ou absolus
Ex., « toujours », « jamais », « tu fais exprès »
-))) Communiquer vos émotions et vos besoins en vous exprimant au « Je »
-))) Parler d'un sujet à la fois
-))) Choisir ensemble un moment où chaque partenaire est disposé.e à la discussion

Écouter l'autre

-))) Tenter de comprendre ce que l'autre communique et se montrer empathique.
-))) Reconnaître notre part de responsabilité.
-))) Faire la distinction entre comprendre et « être d'accord ».
-))) Reformuler le propos de l'autre pour s'assurer de bien le.la comprendre.
Ex., « Si je comprends bien... »

À favoriser

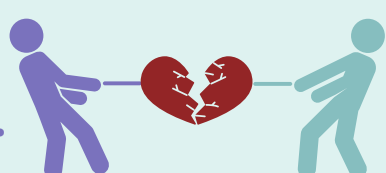
Selon les études, un ratio de **4 interactions positives** sur **5 interactions** serait associé à...
— de ruptures
+ de satisfaction



- Apporter un café à son.sa partenaire
- Rire ensemble
- Partager des moments de tendresse

Se rappeler qu'en cas de dispute ...

Ce n'est pas moi contre toi...



C'est nous contre le problème

