

Mieux vivre sa vie affective

D'une manière générale, **les attentes et les réactions des hommes et des femmes dans le cadre de leur vie affective comportent des nuances qui mènent à l'incompréhension**, à la frustration et au conflit. C'est un peu comme s'ils parlaient un langage différent bien que semblable en apparence.

Repérer sa part de responsabilité est primordial si on souhaite se donner les moyens de remédier à une situation conflictuelle ou insatisfaisante. Souvent, nous n'en avons pas conscience ou l'on s'arrange en chargeant l'autre de tous les torts, ce qui fait que l'on répète inlassablement le même schéma comportemental et on souffre des mêmes frustrations, quel(le) que soit le(la) partenaire.

Vos actes, vos paroles, vos attitudes et même vos pensées les plus secrètes agissent sur l'autre. Le simple fait d'en vouloir à votre partenaire suffit à induire chez lui (elle) des réactions négatives.

Le coaching vous apprend à communiquer de façon directe, positive et respectueuse (communiquer pour construire et non pour reprocher) ; vous amène à identifier vos émotions et exprimer vos ressentis ; A décrypter votre propre fonctionnement et celui de votre conjoint(e) ; A connaître vos besoins, en parler et écouter ceux de votre partenaire.

Plus vous mettrez en place ces nouvelles capacités, plus vous serez à même de donner à votre union un caractère harmonieux, un nouveau souffle.