

DVD Les hommes viennent de Mars, les femmes de Venus,

1/ regardez le DVD de P. Dewandre ensemble, en entier, en vous tenant la main, ou avec un autre geste de tendresse .

2/ Ne vous faites aucun reproches mutuels, ni avant ni après le DVD

3/ A la fin, prenez un temps, seul et en silence, pour intérioriser : (*notez à chaque fois ce qui vous paraît important pour en faire mémoire et le partager ensuite*)

..... quelle émotion ressentez-vous ? (déception, soulagement, tristesse, colère, émerveillement, découragement, amusement ...) Pourquoi ?

Dans quelles situations du DVD vous êtes vous reconnus ? (aspirateur, voyages , cadeaux, grotte...)

Etes-vous d'accord avec ce qui est dit sur vos besoins, votre psychologie ?

Avez-vous découvert des besoins de votre conjoint ? Réalisez-vous que certains de vos comportements aient pu involontairement blesser votre conjoint, voire l'aigrir ou le décourager ? Pensez-vous que ces connaissances peuvent maintenant vous aider à mieux l'aimer ? Comment ?

Etes-vous vraiment prêt à faire évoluer votre relation suite à ce que vous avez (re) découvert de vous et de l'autre ? Etes vous prêt à demander pardon à votre conjoint pour vos maladresses involontaires et à accueillir sa demande de pardon ? (Il se peut que ce soit trop difficile et douloureux, laissez vous du temps, l'important est de prendre conscience de l'impact de notre attitude sur l'autre, et du fait que c'est le plus souvent involontaire)

4/ Quand chacun de vous avez répondu aux questions ci-dessus, prenez rendez-vous pour en reparler ensemble (ou faites le maintenant si cela vous convient à tous les deux) afin de bien préciser chacun votre « mode d'emploi » (il est unique, le DVD c'est du standard) à votre conjoint. Demandez-lui de reformuler pour vous assurer d'avoir bien été compris(e).

5/ Pour conclure votre mise en commun, choisissez chacun un objectif simple et mesurable pour mieux répondre aux besoins de votre conjoint. Assurez-vous que c'est bien son attente, et remerciez-vous mutuellement de cet effort choisi pour renforcer votre relation.

6/ Prenez rendez-vous pour faire un point dans un mois lors d'une soirée à deux, au calme et si possible hors de chez vous : ce sera l'occasion d'une nouvelle fois vous excuser, vous remercier, et vous ajuster l'un à l'autre !

Bénédicte de Dinechin
Conseil conjugal et familial
Tel. 06 11 59 55 24