

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# L'ART DE LA COMMUNICATION

---

Par **Québécoise** Posté le 18/01/2019 à 12h46

Je vais aller m'acheter le livre de Marshal Rosenberg , la communication pacifique , qq chose comme ca . meme s'il n'est pas ici au Quebec je le fait venir, ce soir je vais a la librairie . J'y vais pour récupérer un livre que j'ai commandé . C'était du coté des consommateur , un internaut l'a suggéré .

Etre bien sobre qq chose comme ca , je vais le lire et le laisser trainer , on sait jamais .....

Souvent qd je lui parle , il ne me répond pas . Et qd je lui demande s'il m'a entendu , il s'impatiente . Hier , il a fait un effort . Il ne me répondait pas , ds ma

Tete je me suis dis , et puis tempis . Il s'est retourner et m'a dit , je reflechi. Il pensait a la Reponse ..... parfois c'est aucune reponse , rien , rien du tout , pour rien.....

Les alcooliques gelent leurs sentiments . Ca leur fait du bien, de ne pas rescentir ces deferlements d'emoions intense. Souvent il n'ont pas eu de parent pour leur apprendre a gerer , leur coté hyper. Qd ils se gele les sentiments il gele l'empathie .

Mon"tchum" =amoureux au quebec, s'en fou de me couper en pleine phrase et changer de piece . Il s'en fou de dire : si tu penses ca tu es tete de cochon =borner ici, ou entêter. Il me dit : que si ca m'affecte cette maniere de parler c'est que je suis bcp trop suceptible . Que je prend tout mal .

Et si je fais des reference a lui pour qu'il comprenne , il s'en va . Je devrais faire comme si je parlais de qqun d'autre ..... il ne tolere pas grand chose et il me dit qu'il faut mettre des gant blanc pour me parler avec un ton fort et des yeux faché.

Ouf..... lui, il .... la je suis dans ses culotte d'alcooliques et ca feel moins bien.

Il me fait pleins de petites attentions special souvent pour me montrer son amour . Je trouve la Communication difficile .

Voila , encore une fois ca fait du bien de sortir ca .

😊 je continue d'aller au gym gogogo 😊 ca , ca me fait juste du bien . Bonne fds  
X

## 7 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 18/01/2019 à 13h51

Bonjour Québécoise,

Merci d'avoir ouvert ce fil 😊

La manière de communiquer avec un proche alcoolique c'est un vrai sujet. Y réfléchir et faire attention à cela de manière consciente c'est important.

Voici ma petite suggestion de lecture sur la communication non violente, pour commencer sur le sujet :

Marshall B. Rosenberg, "Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : Introduction à la Communication Non Violente".

Cordialement,

le modérateur.

---

**Québécoise** - 18/01/2019 à 14h04

😊 merci modérateur, je vais le commander aujourd'hui.

Lire un bon livre avec un bon thé , et des coussins au bord de la fenetre , qd il neige dehors . Ca fait du bien 😊

x

---

**Profil supprimé** - 19/01/2019 à 07h57

Coucou

Je prends volontiers la suggestion de livre 😊  
Oui la communication est difficile et de mon côté elle est violente, de par mes mots ...  
Bien à vous

---

**Québécoise - 19/01/2019 à 20h02**

C'est samedi , je "boukine" tranquil 😊 je me  
Suis achetée les 2 livres de Marshall B. Rosenberg.

Tres interessant ! Comprendre et savoir les besoins , les vrais besoins de bases .

Dans la plupart des discussions on parle des manieres de satisfaire les besoins et des consequences de besoins non comblés. Mais , comme il dit et il a fait ( meme pour resoudre des conflit de couples autant que des conflit entre Nation) a partir du moment ou on capte le besoin et qu'on le dit . Ca prend pas plus de 20 min pour resoudre n'importe quel conflits . Au dela des attaques , des critiques , des causes , des blessures , blessures accumulées....

Je vais me pratiquer 😊 connaitre et identifier les vrai besoin , les deceler . Ensuite , c'est facile de trouver la solution . Nouvelle gymnastique de l'esprit gogogo 😊 merci modérateur pour la suggestion  
X

---

**Québécoise - 01/02/2019 à 12h56**

Bon vendredi 😊

La  
Commication non-violente ca aide ! 2 livres , de petit livre , c'est super bien expliquer .

Revenir a la base ..... pourquoi les sentiments ..... ce que la colere veut dire , reellement . La  
Tristesse , c'est pour faire un deuil.....

On est diriger par les sentiments , alors que ca devrait etre le contraire . Et en plus avec un alcoolique qui est melanger a cause de la consommation de boisson et on s'y perd . On vie dans les sentiments extreme qui prennent toutes la place .

Dans ces petits livres Marshal Rosenberg , explique ce qu'il y a derriere la facon de dire qq chose . Le sentiment de base .

Ca me permet de mieux faire la difference 😊 entre des accusations a mon egard et ( pauvre lui) il est entrain me dire qu'il a besoin d'attention .

"C'est en forgeant , qu'on devient forgeron .

Je pratique aussi , dire comment je ressens, ce j'aimerais plutot que de reprocher .

Pas de dispute depuis un ti bout 😊

Je partage ca m'aide a renforcer  
X

---

**Profil supprimé - 13/02/2019 à 09h09**

Bonjour Québécoise

"Les alcooliques gellent leurs sentiments . Ca leur fait du bien, de ne pas resentir ces deferlements d'emoions intense. Souvent il n'ont pas eu de parent pour leur apprendre a gerer , leur coté hyper. Qd ils se gele les sentiments il gele l'empathie . "

Oui c'est tout à fait ça !...

La communication est difficile, douloureuse, à sens unique, fuyante , fatigante ...

Si je fais part de mon inquiétude, il me répond "tout va bien!"  
Si je m'énerve, il dit que je suis susceptible et que je m'énerve pour rien.  
Si je pleure, il fuit ...  
Si je crie, il fuit aussi ...  
Si je parle de séparation, il me dit de partir ...

Je rame, lui ai-je dit hier, et tu es mon vent contraire.  
Nous n'avançons pas....

On me dit "il a fait la démarche pour les soins, c'est bien" . Oui c'est bien, mais quel est le traitement pour recoller les morceaux de notre couple brisé ????

Je passe faire commande de ces deux livres, merci.

Bonne journée et bien à vous.

---

**Québécoise** - 14/02/2019 à 01h48

Bonsoir Gergovie 😊

C'est pas évident de recoller les morceaux .

Un vase qui a été brisé est p-e plus fragile mais je crois qu'il peut être aussi original et magnifique 😊

On s'accroche longtemps .... et d'après ce que j'ai lu bcp de conjoint(tes) explosent qd leur partenaire commencent leurs démarches de sobriété. Prc pendant un bon bout ils sont "afroid" leur Anxiété avec l'hyper-sensibilité .... tu vois le cocktail ...

ca doit dépendre de chaque personne....

La communication est spéciale aussi ds mon couple . Pendant un bon bout je lui textais mes Ressenti , comme ça j'évitais l'agressivité verbale . Et il m'a interdit de le faire . Prc qu'il se sent mal , après .

On a aussi en général , le profil de la Sauveuse , et elle pardonne et elle pardonne . Alors oui ça se peut passer à autre chose .

J'aimerais connaître plus de couples qui sont vraiment heureux . En pnl , il faut se concentrer sur ce qu'on souhaite pour l'attirer.

Dans nos disputes il me dit que j'invente ses Paroles . Je devrais couper court et faire autre chose prc ça me met hors de moi que qq seconde après qu'il est dit un truc il nie l'avoir dit.

Haaaaaaa

J'ai recommencer le sport , ça me fait tellement du bien !

On s'aime .... plus 😊

X

---