

**La communication dans le couple :**  
**un chemin vers la connaissance de soi et de l'autre**

**Témoignage des participants**

*Merci pour la confiance qui rayonne en et autour de vous – c'est comme si nous en avions tous reçu le précieux cadeau, car il me semble que tout le groupe baigne dedans. Quel beau cadeau que vous nous avez fait ! Je ressens beaucoup de gratitude !!! et mon cœur déborde et mes tripes aussi...*

Sylvie

*J'ai senti une fluidité dans le déroulement du stage et beaucoup de bienveillance les uns envers les autres. J'ai beaucoup apprécié la soirée sur la sexualité car la manière dont vous avez animé les choses et le fait que vous nous ayez proposé de partager en couple a permis une intimité et un échange très agréable. Je suis très reconnaissante pour cette semaine qui m'a apporté beaucoup de confiance, de joie et de connexion.*

Martine

*J'ai été très intéressée par ce processus riche et vivant. J'ai apprécié le rythme soutenu et léger en même temps, la fluidité entre les animateurs. Votre authenticité et votre plaisir à être là sont modélisant. Votre bienveillance et votre rigueur permettent d'expérimenter pour moi en toute sécurité. Votre professionnalisme donne à penser que l'animation est évidente (merci pour les fous rires...).*

Geneviève

*J'ai bien aimé avoir plusieurs animateurs différents dans le style, les voix, le sexe, le rythme. J'ai beaucoup apprécié leur humilité, leur capacité à vous « mettre en danger » hors d'un schéma balisé trop serré. Cette part laissée à une improvisation contrôlée, c'était pour moi comme du bon jazz. Merci beaucoup*

Alexandre

*J'ai aimé l'interactivité des exercices, l'alternance des moments « sérieux » et de temps de respiration plus ludiques, les émotions qui surgissent là où on ne s'y attend pas. Le stage est très bien construit. Les formateurs ont le souci de notre bien-être, ce qui est très importants compte tenu des émotions que nous vivons. J'ai beaucoup apprécié la médiation de couple ainsi que les exercices à 2 qui nous font beaucoup avancer alors que nous sommes entre « non professionnels ».*

Marianne

*Ça été très enrichissant pour moi de rencontrer les autres membres de notre groupe. Je retiens particulièrement comment utiliser la CNV lorsqu'il y a chez moi de la colère envers l'autre.*

Mario

*Je retiens particulièrement la qualité et la présence des animateurs. J'ai trouvé le groupe très bienveillant et je me suis sentie accueillie et acceptée telle que je suis. J'ai trouvé l'organisation du stage très bien et j'ai beaucoup apprécié l'implication personnelle et l'humour de chacun des animateurs. D'une manière générale, j'aimerais être plus à l'écoute de mes besoins.*

Géraldine

*Merci de la joie et de l'espoir que vous dégagez vis-à-vis de la relation amoureuse qui dure, où l'on s'investit et que l'on veut enrichir. Cela donne de l'enthousiasme lorsque vous en parlez.*

*Merci d'appuyer le fait que le couple c'est une personne + une personne et que si chacune des deux à l'élan, alors le couple vit et grandit. Merci d'avoir confirmé ce que je sens depuis longtemps : le couple est aussi une chemin d'évolution et chacun a besoin d'accepter que lui aussi aura besoin d'évoluer.*

*Merci du fond du cœur pour la contribution du cœur que vous donnez à travers ce stage aux couples. Je sens que c'est guérissant pour nous.*

Aurore

*L'alternance des ateliers en couple, en sous-groupes ou en grand groupe s'est faite à un rythme bien dosé. La montée en tension progressive a été très bien gérée, ainsi que la gestion du temps.*

*J'ai aimé les temps d'exploration du toucher, tant physique que par le regard.*

Monique

*Je retiens à quel point c'est réunifiant et vivifiant de trouver mes besoins et ceux de l'autre... un sentiment de communion... J'aurai eu parfois besoin de plus de temps pour explorer jusqu'au fond, à mon rythme, afin que je puisse trouver moi-même et ressentir mes besoins.... Merci de la sensibilité et de la pertinence dans la manière de traiter la sexualité...*

Anonyme

*J'ai particulièrement apprécié l'attention portée à ce qui se passe à l'intérieur. Je retiens que la bienveillance et l'acceptation, c'est là que se trouve le moi, le profond Amour. J'aimerais approfondir mon attention à ce que je ressens ici et maintenant... Continuez dans la légèreté... c'est magnifique... ..*

Anonyme

*Je retiens le plus la vague de sincérité qui a habité les participants ainsi que l'authenticité, la gentillesse et la bienveillance qui les animent. Je voudrais approfondir ma compréhension de moi-même face à mes sentiments. Le temps à disposition pour les modules était parfois un peu trop court.*

Sylvain

*J'ai beaucoup aimé la connivence des animateurs, votre entente si vivante et bienveillante. Cela a rejailli sur tout le groupe, toute la semaine.*

Christian

*Ce stage m'a apporté un grand nombre de remise en question personnelle et m'a permis de poser mes limites*

Gwenaelle

*Le plus intéressant pour moi c'est que mon mari a compris plein de trucs sur la CNV et je me réjouis de la perspective de pouvoir tenter ensemble ce langage*

Soledad

*Milles mercis à vous 3 pour ce stage qui m'a permis de me fluidifier sur 2 -3 points importants, et de mieux comprendre les tenants et les aboutissants d'une relation de couple authentique et harmonieuse. Objectifs largement atteints.*

Christian

### **Six mois plus tard**

*J'ai été portée plusieurs mois par l'énergie du stage de cet été, qui a été très très fort. J'y ai gagné de la dignité, et de la sécurité. Je peux voir mes fragilités sans me sentir engloutie.*

*Dans ma vie de couple, je suis moins dans l'affrontement et je reçois certains différents comme une occasion de progresser, certaines choses sont moins importantes aussi. Nous vivons des moments plus "sensibles" et riches. Je suis moins en attente d'un changement de mon partenaire. Je me sens responsable de mon évolution.*

*Merci pour ces belles découvertes et ces moments si forts.*

*J'envisage de revenir cet été mais avec mon conjoint cette fois-ci.*

Delphine