

Construire une relation de couple solide, exprimer des sentiments, discuter des différences et les résoudre d'une manière aimante.



A lire avant d'utiliser les cartes.

En utilisant ces cartes, vous signifiez votre accord avec les termes et conditions de droits d'auteurs. Consultable sur: www.couplecards.com

Partager les cartes ... c'est amusant.

Une fois que cela fonctionne pour vous, s'il vous plaît parlez-en! La vraie joie et le bonheur dans une relation vient de donner, de partager vos expériences avec d'autres. Ils seront reconnaissants.

www.couplecards.com

www.facebook.com/couplecards 

couplecards@gmail.com

©2014 Relationships are Forever Foundation

Tout le matériel fourni par les Couple Cards est protégé par les lois nationales et internationales et aucune revente ou toute autre licence non autorisée, modification ou adaptation de tout matériaux peut être effectuée sans le consentement écrit préalable de Relationships are Forever Foundation.



Couple

cards

Mode d'emploi

Utilisations des Couple Cards ?

Lorsque vous êtes confrontés à un défi de communication ou un argument, les Couple Cards vous permettent de suivre les quatre phases de résolution (*ressenti, mal joué, bien joué, se réconcilier*).

D'abord, nous exprimons notre ressenti. Il y a une raison pour laquelle cet échange est nécessaire. On a alors *bien joué* ou *mal joué*. Les *Couple Cards* vous permettent de choisir la façon dont vous abordez la discussion. C'est la nature humaine de *mal joué*; le défi est de réaliser que vous avez peut-être *mal joué*. Vous pouvez ensuite progresser à *bien joué*.

L'objectif est d'avoir plus de *bien joué* que de *mal joué*. *Bien joué* vous permettent de communiquer efficacement. Après plusieurs *bien joué*, vous pouvez décider qu'il est temps de se réconcilier.

Mieux comprendre les cartes

La meilleure façon de se familiariser avec le

processus est de prendre une phase à la fois et discuter de ces cartes. Les phases sont codées par couleur et contiennent une déclaration ou un message personnel. Il y a des astuces au dos. Placez les cartes comme indiqué sur le schéma; les phases montrent comment gérer la discussion.

En prenant chaque carte, discutez-en entre vous. Les astuces faciliteront le dialogue. Le premier est une question ouverte et les points suivants aideront à réfléchir sur votre situation.



L'utilisation régulière

Une fois familiarisé avec les cartes, vous pouvez commencer à les utiliser dans la

vie quotidienne. Commencez par choisir une carte ou des cartes qui reflètent une difficulté que vous avez eue comme couple, et utilisez les cartes pour orienter la discussion. Vous pouvez aussi choisir la phase et la carte qui reflète une situation actuelle, par exemple: *Ramener le passé*. Reconnaître la phase et discuter les astuces qui s'offrent à vous.

Vous pouvez également utiliser une carte pour vous aider à partager ce que vous ressentez. Par exemple, vous pouvez choisir *Tu me manques*. Placez cette carte dans un endroit bien en vue où votre partenaire va la trouver (sur la table, à côté du clavier, sur le frigo ...). Si vous êtes le seul à trouver une carte, pensez à ce que votre partenaire communique et discutez de la carte ensemble. Vous pouvez vous sentir confiant en utilisant les cartes dans une discussion réelle. Par exemple, si vous êtes dans le milieu d'une dispute, l'un de vous pourrait choisir *Demandons un temps mort*.