



Depuis le début de la pandémie,  
les troubles alimentaires ne cessent d'augmenter.

Tu n'es pas seul(e).  
Ensemble, brisons l'isolement.

ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE  
DES CONDUITES ALIMENTAIRES ET LEURS PROCHES :  
LES RELATIONS INTIMES ET LA BONNE COMMUNICATION

Semaine Nationale  
de sensibilisation  
aux troubles alimentaires  
1<sup>er</sup> au 7 février 2021

aneb

Anorexie et boulimie Québec

maison | éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

# **SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES**

**DU 1<sup>er</sup> AU 7 FÉVRIER 2021**

« Depuis le début de la pandémie, les troubles alimentaires ne cessent d'augmenter. Tu n'es pas seul(e). Ensemble, brisons l'isolement. »

## **ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE DES CONDUITES ALIMENTAIRES ET LEURS PROCHES : LES RELATIONS INTIMES ET LA BONNE COMMUNICATION**

### **DOCUMENT RÉALISÉ PAR**

- Charlélie Blais-Pouliot, intervenante sociale à la Maison l'Éclaircie
- Pascale Thiboutot, stagiaire en travail social à la Maison l'Éclaircie
- Jonathan Cuillierier, bénévole à la Maison l'Éclaircie
  
- Josée Lavigne, responsable du volet éducation et prévention chez ANEB Québec
- Karine Pendleton, intervenante au volet jeunesse chez ANEB Québec
- Laurence Thérien, stagiaire au volet éducation et prévention chez ANEB Québec

### **CONTRIBUTION AU CONTENU, RÉVISION ET TRADUCTION**

- Jérôme Tremblay, coordonnateur clinique chez ANEB Québec
- Émilie Savard, réviseure et bénévole chez ANEB Québec
- Marie-Ève Cliche, réviseure et bénévole chez ANEB Québec
- Lee Heppner, traductrice et bénévole chez ANEB Québec
- Debbie Dubrofsky, traductrice et bénévole chez ANEB Québec

### **GRAPHISME**

- Guide d'activités et autres documents graphiques pour la semTA2021 : Alex Boisclair
- Affiche : Cossette, agence créative en marketing et communication

# TABLE DES MATIÈRES

---

**Mise en contexte** : Les relations intimes et la bonne communication.....4

## ACTIVITÉS

**Activité 1** : Relever mes propres habitudes communicationnelles.....9

**Activité 2** : Paver la route vers une communication saine .....10

**Activité 3** : Mises en situation conflictuelle.....11

## ANNEXES

### **Annexes de l'activité 1**: « Relever mes propres habitudes communicationnelles »

Annexe 1.1 Quatre types d'affirmation de soi.....12

Annexe 1.2 Ma propre affirmation.....14

Annexe 1.3 Discussion en groupe.....16

### **Annexes de l'activité 2**: « Paver la route vers la communication saine »

Annexe 2.1 8 éléments clés pour favoriser une communication saine.....18

Annexe 2.2 Comment je me suis senti.e lorsque.....19

### **Annexes de l'activité 3**: « Mises en situations conflictuelles »

Annexe 3.1 Formulation d'une demande.....22

Annexe 3.2 Pratique d'une communication saine lors de situations conflictuelles.....23

Annexe 3.3 Pratique d'une communication saine- Réponses.....26

# GUIDE D'ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE DES CONDUITES ALIMENTAIRES ET LEURS PROCHES EN CONTEXTE DE PANDÉMIE MONDIALE :

---

## Les relations intimes et la bonne communication

Le contexte de pandémie et les incertitudes qu'il engendre peuvent s'avérer stressants pour certain(e)s. Plusieurs études montrent que, durant cette période inhabituelle où plusieurs personnes se retrouvent confinées à la maison, il est possible que l'anxiété augmente de façon importante. Chez les personnes souffrant d'un trouble des conduites alimentaires (TCA), le confinement peut engendrer plus de stress qu'habituellement, demander une adaptation plus grande et entraîner des impacts négatifs sur leur processus de rétablissement.

---

Pour ceux et celles qui entretiennent une relation intime pendant cette période plus difficile, le stress supplémentaire causé par la pandémie peut mener à une accumulation de tensions et faire resurgir des difficultés sur le plan relationnel. Dans ce contexte d'adversité, si nos insatisfactions, nos émotions et nos besoins personnels sont communiqués de manière inefficace à notre partenaire, cela peut nous mener à ressentir de l'isolement au sein même de cette relation.

---

C'est pourquoi ce petit **guide de survie pour les relations intimes en contexte de pandémie mondiale** se penchera plus particulièrement sur le développement d'habitudes de communication saines dans les relations intimes, en tant qu'outil favorisant une meilleure satisfaction relationnelle malgré cette période inhabituelle.

---

# GUIDE D'ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE DES CONDUITES ALIMENTAIRES ET LEURS PROCHES EN CONTEXTE DE PANDÉMIE MONDIALE :

---

## L'isolement dans les relations intimes

Il est possible de se sentir isolé(e) même dans une relation intime, et le contexte de confinement est un facteur pouvant exacerber ce sentiment. En effet, le fait d'être en présence de son ou sa partenaire 24 heures sur 24 peut comporter son lot d'obstacles.

Par exemple, si l'on souhaite affirmer ses besoins à son ou sa partenaire, mais qu'on ne les communique pas de manière efficace, cela pourrait mener à des conflits dans la relation ou faire en sorte qu'on ne se sente pas connecté(e) avec celui-ci ou celle-ci. Les difficultés rencontrées par certain(e)s peuvent même les mener à mettre de côté leur relation intime. De plus, le stress lié au contexte mondial particulier peut générer des tensions supplémentaires au sein de la relation, entraîner un éloignement entre les partenaires sur le plan affectif et ainsi contribuer encore davantage au sentiment de solitude.

---

D'autre part, quelques facteurs liés au fait de souffrir d'un TCA peuvent avoir un impact négatif sur ce sentiment d'isolement. Par exemple, le fait d'être confiné(e) avec un(e) partenaire qui ne comprend pas tout à fait notre réalité peut nous pousser à nous refermer davantage sur nous-même et nous empêcher d'exprimer nos émotions à l'autre. Aussi, les personnes souffrant d'un TCA peuvent craindre l'intimité dans leurs relations.

Cette crainte serait causée entre autres par les préoccupations au sujet de l'image corporelle, par le fait de ressentir des affects négatifs comme la dépression et l'anxiété, ou bien par la tendance à accorder de l'importance à ce que les autres pensent de nous. Elle peut mener certaines personnes à s'éloigner de leur partenaire et à se sentir encore plus isolé(e)s dans leurs relations intimes. En bref, que vous habitiez avec votre partenaire ou non, le confinement ajoute des obstacles supplémentaires dans les relations intimes et peut rendre la communication plus difficile.

---

Pourquoi ne pas considérer ce moment inhabituel comme une occasion de renforcer notre relation et ainsi de diminuer notre sentiment d'isolement ? La communication semble être l'un des facteurs les plus importants pour entretenir l'intimité dans nos relations. Différents types de communication existent dans les relations intimes, et certains sont plus bénéfiques que d'autres. Comment savoir si on fait preuve d'une saine communication dans notre couple ? Et quels sont les impacts de celle-ci sur notre relation ?

# GUIDE D'ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE DES CONDUITES ALIMENTAIRES ET LEURS PROCHES EN CONTEXTE DE PANDÉMIE MONDIALE :

## La communication saine

La base d'une communication saine dans les relations intimes repose sur la capacité d'affirmer ses besoins de la bonne façon. Il y a quatre types d'affirmation de soi : l'assertivité, la fuite, l'agressivité et la manipulation.

Afin de s'assurer de bien se faire comprendre lors de conflits avec son ou sa partenaire, on peut utiliser cette stratégie de formulation d'une demande :

- **L'assertivité :**

Exprimer à l'autre personne de façon claire, franche et appropriée ses émotions, pensées et opinions de manière à défendre ses droits, mais aussi en respectant ceux des autres. L'assertivité est la façon saine de s'affirmer lors de nos interactions avec les autres.

- **La fuite :**

Ne pas affirmer ses besoins, pensées et émotions, ou le faire de manière indirecte, inappropriée et au détriment de ses droits.

- **L'agressivité :**

Exprimer ses besoins, pensées et émotions de façon directe dans une tentative de faire respecter ses droits, mais le faire de façon inappropriée et au détriment des droits des autres.

- **La manipulation :**

Exprimer ses pensées, besoins et émotions afin de défendre ses droits, mais le faire de manière malhonnête et indirecte, donc au détriment des droits des autres.

### Avantages et inconvénients

Les types d'affirmation comme la fuite, l'agressivité et la manipulation ont tous des avantages à court terme, comme de plaire à autrui, d'éviter les conflits et d'obtenir ce que l'on désire. Par contre, ils ont des impacts négatifs à plus long terme, comme de causer des frustrations, de l'insatisfaction, de l'anxiété, un sentiment d'être incompris(e), des difficultés sociales et des affects dépressifs.

D'un autre côté, l'affirmation assertive peut demander plus de travail et d'énergie à court terme lorsqu'on n'est pas habitué(e) de s'exprimer ainsi, car on doit affronter des émotions désagréables comme la peur de déplaire, la frustration devant un refus, etc. Par contre, à long terme, elle permettrait d'obtenir ce que l'on désire de façon efficace et en préservant notre relation avec les autres. Finalement, elle augmenterait le respect et la confiance envers soi-même tout en suscitant à la fois le respect de la part des autres.

# GUIDE D'ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE DES CONDUITES ALIMENTAIRES ET LEURS PROCHES EN CONTEXTE DE PANDÉMIE MONDIALE :

## Stratégie pour une saine communication

Afin de s'assurer de bien se faire comprendre lors de conflits avec son ou sa partenaire, on peut utiliser cette stratégie de formulation d'une demande :

1. Quand... (explication de la situation)
2. Je me sens... (explication de nos émotions, pensées, besoins)
3. Parce que... (précision sur la situation)
4. J'aimerais que... (solution à la situation)

L'utilisation de cette stratégie permet de s'assurer que l'autre personne comprend bien ce que l'on tente de lui exprimer. Il est important de prendre le temps d'expliquer comment on se sent dans une situation, car nos sentiments nous appartiennent, et personne ne peut contester nos émotions, pensées ou besoins. Aussi, parler au « je » est moins confrontant pour la personne qui reçoit la demande. Puis, dire à la personne ce à quoi on s'attend en proposant une solution concrète permet de lui donner du pouvoir dans la situation.

\*Attention, l'autre personne n'est pas obligée d'accepter notre demande. Gardez en tête que vous venez de lui formuler une demande et non un ordre. Si elle refuse, demandez-lui d'expliquer la raison de son refus et écoutez sa réponse. Vous pouvez ensuite tenter de trouver un compromis entre votre demande et la sienne.

- Le compromis est la solution à prioriser lors de conflits. Il permet de trouver un terrain d'entente qui convient à tous et à toutes, et de faire respecter les droits de chacun(e).

# GUIDE D'ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE DES CONDUITES ALIMENTAIRES ET LEURS PROCHES EN CONTEXTE DE PANDÉMIE MONDIALE :

## Stratégie pour une saine communication

### Ressources à votre disposition

Prenez note que les conflits peuvent avoir des niveaux d'intensité différents. Le contexte de pandémie ne justifie en aucun cas de vivre de la violence. Si vous ne vous sentez pas bien ou pas en sécurité dans votre relation, n'hésitez pas à vous informer et à consulter les ressources à votre disposition. En voici quelques-unes :

**S.O.S. Violence conjugale** : Offre une ligne d'écoute sans frais 24/7

**Téléphone** : 1-800-363-9010

**Site web** : <http://www.sosviolenceconjugale.ca/>

**Maisons d'hébergement** : Les maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale restent ouvertes malgré la COVID-19.

**Sites web** : <http://maisons-femmes.qc.ca/maisons-membres/>  
<http://fede.qc.ca/>

**Violence info** : Offre un service téléphonique d'écoute, d'orientation et de référence ainsi que de l'intervention individuelle et de groupe

**Téléphone** : 418-667-8770

**Site web** : <https://www.violenceinfo.com/>

**Centre de solidarité lesbienne** : Offre de l'intervention et des groupes de soutien aux femmes homosexuelles victimes de violence conjugale

**Téléphone** : 514 526-2452

**Site web** : <http://www.solidaritelesbienne.qc.ca/>

# ACTIVITÉ 1

## Identifier mes propres habitudes communicationnelles

### MATÉRIEL

- Imprimante et papier
- Crayons pour les participant(e)s
- Tableau et craie/crayon pour écrire sur celui-ci
- Annexes 1.1 «Quatre types d'affirmation de soi», 1.2 «Ma propre affirmation» et 1.3 «Discussion en groupe»

### CLIENTÈLE

Toute personne souhaitant développer de saines habitudes de communication dans ses relations (intimes ou non).

### DÉROULEMENT

- Présentation des différents types d'affirmation de soi (Annexe 1.1)
- Identification de ses propres types d'affirmation de soi (Annexe 1.2)
- Discussion en groupe et conclusion (Annexe 1.3)

### CONSIGNES

1. Imprimez préalablement le tableau récapitulatif des types d'affirmation de soi; annexe 1.1 et l'annexe 1.2;
2. Distribuez une copie du tableau récapitulatif à chaque participant(e) et lisez le contenu de l'annexe 1.1 aux participant(e)s;
3. Distribuez la fiche 1.2 aux participant(e)s, lisez les consignes avec eux(elles) et laissez-leur 10-15 minutes pour compléter le tableau et répondre à la question;
4. Invitez les participant(e)s à répondre à main levée aux questions de l'annexe 1.3, puis notez les réponses au tableau; complétez la discussion avec les réponses fournies sur la fiche si certaines sont manquantes;
5. Terminez l'activité en lisant la conclusion à la fin de l'annexe 1.3

Cette activité permettra aux participant(e)s d'identifier leurs propres habitudes communicationnelles dans leurs relations à l'aide d'un tableau et de comprendre les impacts des différents types d'affirmation de soi.

## ACTIVITÉ 2

### Paver la route vers une communication saine

#### CLIENTÈLE

Toute personne souhaitant développer de saines habitudes de communication dans ses relations (intimes ou non).

Cette activité permettra aux participant(e)s de développer leur compréhension de ce qui constitue la base d'une communication saine et de comprendre l'importance de celle-ci.

#### MATÉRIEL

- Tableau et craie (ou crayon)
- Journal de bord (ex : cahier canada) et crayons pour les participant(e)s.
- Annexes 2.1 « 8 éléments clés pour favoriser une communication saine » et 2.2 « Comment je me suis senti.e lorsque... »

#### DÉROULEMENT

- Présentation des 8 éléments pour favoriser une communication saine (Annexe 2.1)
- Réflexion individuelle sur ces éléments
- Retour en groupe et conclusion (Annexe 2.2)

#### CONSIGNES

1. Lisez le contenu de l'annexe 2.1 aux participant(e)s. Vous pouvez utiliser un tableau pour inscrire les mots clés de chaque élément (mots mis en gras) afin d'offrir un support visuel.
2. Invitez ensuite les participant(e)s à prendre quelques minutes de réflexion pour se pencher sur une situation de leur vie actuelle où ils(elles) souhaiteraient exprimer à quelqu'un leur façon de penser, leurs émotions ou leurs besoins (que ce soit leur partenaire, un membre de la famille, un(e) ami(e), etc.).
3. Une fois qu'ils(elles) ont identifié une situation, invitez-les à décrire dans un journal de bord comment ils vont s'y prendre afin de respecter les 8 éléments clés expliqués plus tôt.
4. Faites un retour en groupe en posant les questions de l'annexe 2.2 et en invitant les participant(e)s à répondre à main levée. Lisez la conclusion à la fin de l'activité.

# ACTIVITÉ 3

## Mises en situation conflictuelles

### CLIENTÈLE

Toute personne souhaitant développer de saines habitudes de communication dans ses relations (intimes ou non).

Cette activité permet de faciliter le développement de saines habitudes de communication lors de conflits dans les relations interpersonnelles.

### MATÉRIEL

- Tableau avec craie/crayon pour inscrire dessus.
- Crayons pour les participant.e.s.
- Annexes 3.1 « Formulation d'une demande », 3.2 « Pratique d'une communication saine lors de situations conflictuelles » et 3.3 « Pratique d'une communication saine lors de situations conflictuelles – Réponses »

### DÉROULEMENT

- Présentation de la stratégie de formulation d'une demande aux participant(e)s (annexe 3.1)
- Distribution des mises en situation aux participant(e)s suivie d'un moment pour compléter l'exercice (annexe 3.2)
- Retour en groupe sur les mises en situations (annexe 3.3) et conclusion de l'activité

### CONSIGNES

1. Imprimez préalablement l'annexe 3.2 pour chaque participant(e).
2. À l'aide de l'annexe 3.1, présentez la stratégie de formulation d'une demande aux participant(e)s et inscrivez au tableau les quatre éléments clés de la stratégie pour offrir un support visuel.
3. Distribuez l'annexe 3.2 aux participant(e)s et laissez-leur quelques minutes pour compléter les mises en situation (15-20 minutes).
4. Demandez aux participant(e)s de donner leurs réponses à main levée et complétez à l'aide de l'annexe 3.3 si des éléments de réponse sont manquants.
5. Concluez l'activité

# ANNEXE 1.1

## Quatre types d'affirmation de soi

La base d'une communication saine dans les relations intimes, c'est d'affirmer ses besoins de la bonne façon. Il y a quatre types d'affirmation de soi : l'assertivité, la fuite, l'agressivité et la manipulation.

### 1. L'ASSERTIVITÉ

Exprimer à l'autre personne de façon claire, franche et appropriée ses émotions, pensées et opinions de manière à défendre ses droits, mais aussi en respectant ceux des autres. L'assertivité est la façon saine de s'affirmer lors de nos interactions avec les autres.

**Exemple :**

### 2. LA FUITE

Ne pas affirmer ses besoins, pensées et émotions, ou le faire de manière indirecte, inappropriée et au détriment de ses droits.

**Exemple :**

### 3. L'AGRESSIVITÉ

Exprimer ses besoins, pensées et émotions de façon directe dans une tentative de faire respecter ses droits, mais le faire de façon inappropriée et au détriment des droits des autres.

**Exemple :**

### 4. LA MANIPULATION

Exprimer ses pensées, besoins et émotions afin de défendre ses droits, mais le faire de manière malhonnête et indirecte, donc au détriment des droits des autres.

**Exemple :**

## ANNEXE 1.1 suite

### Quatre types d'affirmation de soi

Vous pouvez imprimer ce tableau récapitulatif et le distribuer aux participant(e)s, ou l'afficher sur un écran afin de leur permettre d'avoir un support visuel

**TABLEAU RÉCAPITULATIF DES TYPES D’AFFIRMATION DE SOI**

TYPES D’AFFIRMATION DE SOI	EXPRIMER SES BESOINS, PENSÉES ET	...DE FAÇON CLAIRE	... DE FAÇON FRANCHE	... DE FAÇON APPROPRIÉE	... EN DÉFENDANT SES DROITS	... EN RESPECTANT LES DROITS DES AUTRES
<b>ASSERTIVITÉ</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>
<b>FUITE</b>	<b>NON</b>	<b>NON</b>	<b>-</b>	<b>NON</b>	<b>NON</b>	<b>OUI</b>
<b>AGRESSIVITÉ</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
<b>MANIPULATION</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>	<b>NON</b>	<b>-</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>

## ANNEXE 1.2 : Ma propre affirmation

Dans la première colonne, décrivez une ou deux situation(s) fâcheuse(s) qui vous est(ont) déjà arrivée(s) dans vos relations interpersonnelles.

Dans la deuxième colonne, expliquez ce que vous avez fait pour remédier à la situation (paroles utilisées, comportements effectués ou non effectués).

Dans la troisième colonne, décrivez quel a été le résultat de vos actions (ou inactions) et donnez une note sur dix pour représenter à quel point vous avez obtenu le résultat souhaité (0 = le résultat n'est pas du tout ce que j'avais souhaité, et 10 = le résultat est exactement ce que je souhaitais obtenir).

Dans la quatrième colonne, inscrivez les émotions ressenties à ce moment.

Dans la dernière colonne, inscrivez le type d'affirmation auquel correspond votre réaction dans la situation (assertivité, fuite, agressivité ou manipulation).

SITUATION	ACTIONS POSÉES (verbales ou comportementales)	RÉSULTAT OBTENU ET COTE SUR DIX	ÉMOTION(S) RESSENTIE(S)	TYPE D’AFFIRMATION DE SOI
SITUATION #1 :				
SITUATION #2 :				

## ANNEXE 1.2

---

### Ma propre affirmation, suite

Si vous n'avez pas obtenu les résultats désirés, comment pensez-vous que vous auriez dû vous y prendre afin que ce soit le cas ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Est-ce que cela reflète une saine affirmation de soi ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Si vous avez obtenu les résultats désirés, quels ont été les points forts de vos actions?  
Et quels seraient les points à améliorer pour favoriser une communication saine?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ANNEXE 1.3 : Discussion de groupe

---

Selon-vous, quels sont les avantages et les inconvénients de recourir à une affirmation de soi de type fuite, agressivité ou manipulation?

AFFIRMATION DE SOI	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
FUITE		
AGRESSIVITÉ		
MANIPULAITON		

---

### Réponses

#### Avantages à court terme :

Plaire à autrui, éviter les conflits et obtenir ce que l'on désire..

#### Inconvénients à long terme :

Causer des frustrations, de l'insatisfaction, de l'anxiété, un sentiment d'être incompris(e), des difficultés sociales et des affects dépressifs.

## ANNEXE 1.3 suite

### Discussion de groupe

Selon-vous, quels sont les avantages et les inconvénients de recourir à une affirmation de soi de type assertivité?

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS

### Réponses

#### Inconvénients à court terme :

Peut demander plus de travail et d'énergie lorsqu'on n'est pas habitué(e) à s'exprimer ainsi, car peut susciter des émotions désagréables, comme la peur de déplaire, la frustration devant un refus, etc.

#### Avantages à long terme :

Permet d'obtenir ce que l'on désire de façon efficace et en préservant notre relation avec les autres; augmente le respect et la confiance envers soi-même tout en suscitant à la fois le respect des autres.

CONCLUSION : Demandez aux participant(e)s ce qu'ils(elles) retiennent de cette activité. Concluez en mentionnant qu'il est plus avantageux d'utiliser une affirmation de soi assertive, car elle apporte plus de bénéfices à long terme que les trois autres types d'affirmation de soi.

## ANNEXE 2.1

---

### 8 éléments clés pour favoriser une communication saine

Voici 8 éléments qu'il est préférable de mettre en pratique afin de favoriser une discussion saine

---

1. Avoir une bonne **attitude** : choisissez un moment où vous aurez une attitude positive et calme.
  2. Parler au « **je** »
  3. Choisir un **moment** propice à la discussion : optez pour un moment où l'autre personne sera en mesure de vous écouter.
  4. Choisir le **bon endroit** : trouvez un endroit calme et à l'abri du regard des autres.
  5. Réfléchir au **message principal** que vous souhaitez faire passer : Comment allez-vous vous assurer que l'autre personne retient les éléments importants que vous souhaitez faire valoir? Y a-t-il des sujets de discussion à éviter qui feraient perdre de vue l'essentiel de votre message?
  6. Réfléchir à la formulation de vos **paroles** : comment allez-vous mettre vos émotions, pensées ou besoins en mots? Pensez à vous exprimer de façon claire en décrivant la situation et les émotions ressenties, en donnant des précisions sur votre vécu et en présentant la solution souhaitée.
  7. **Écouter** ce que l'autre personne a à dire en retour.
  8. Si vous avez des points de vue différents sur la situation, ce qui est possible, trouver un **compromis** qui pourra plaire à tous.
-

## ANNEXE 2.2

### Comment je me suis senti(e) lorsque...

#### QUESTION 1

**A.** Vous est-il déjà arrivé que quelqu'un vous adresse la parole sur le coup de l'émotion, en haussant le ton et en vous insultant? Si oui, comment vous êtes-vous senti(e) à ce moment? Si non, comment croyez-vous que vous vous sentiriez dans cette situation?

**RÉPONSES POSSIBLES DES PARTICIPANTS.**

Agressé(e), intimidé(e), attaqué(e), ne pas avoir envie de discuter avec la personne, avoir envie de répondre à la personne de manière agressive, avoir l'impression que l'autre personne n'accorde pas d'importance à nos émotions ou à notre point de vue, etc.

**B.** Quel(s) élément(s) de base à la communication n'est pas ou ne sont pas respecté(s) dans cette situation ?

**RÉPONSE :** Avoir une bonne attitude (1)

#### QUESTION 2

**A.** Vous est-il déjà arrivé que quelqu'un vous exprime son mécontentement en vous accusant de toutes sortes de choses? (Ex. : TU fais toujours ça, TU ne comprends jamais rien, TU me fais réagir comme ça, TU ne m'écoutes jamais, etc.). Si oui, comment vous êtes-vous senti(e) à ce moment? Si non, comment croyez-vous que vous vous sentiriez dans cette situation?

**RÉPONSES POSSIBLES DES PARTICIPANTS.**

Attaqué(e), incompris(e), incompetent(e), accusé(e), inadéquat(e), ne pas savoir quoi faire pour résoudre la situation, ne pas comprendre ce que l'autre personne veut réellement, etc.

**B.** Quel(s) élément(s) de base à la communication n'est pas ou ne sont pas respecté(s) dans cette situation?

**RÉPONSE :** Parler au « Je » (2)

## ANNEXE 2.2 suite

### Comment je me suis senti.e lorsque...

#### QUESTION 3

**A.** Vous est-il déjà arrivé qu'une personne ne choisisse pas le bon moment, ni le bon endroit pour discuter d'un sujet important avec vous? (Ex. : Votre partenaire commence à discuter de votre budget et de vos dépenses personnelles lors d'un souper entre amis). Si oui, comment vous êtes-vous senti(e) à ce moment? Si non, comment croyez-vous que vous vous sentiriez dans cette situation?

**RÉPONSES POSSIBLES DES PARTICIPANTS.**

Sentir qu'on est « mis(e) au pied du mur », ne pas être concentré(e) sur la conversation, se soucier du regard ou de l'écoute des autres, se sentir humilié(e), se retenir de dire tout ce que vous voulez dire par peur du jugement des autres, etc.

**B.** Quel(s) élément(s) de base à la communication n'est pas ou ne sont pas respecté(s) dans cette situation?

**RÉPONSE :** Choisir un moment propice à la discussion (3) et choisir le bon endroit (4)

#### QUESTION 4

**A.** Vous est-il déjà arrivé de vouloir discuter d'un sujet important avec quelqu'un et de vous rendre compte que l'autre personne n'a pas bien compris ce que vous souhaitiez réellement lui dire? Si oui, comment vous êtes-vous senti(e) à ce moment? Si non, comment croyez-vous que vous vous sentiriez dans cette situation?

**RÉPONSES POSSIBLES DES PARTICIPANTS.**

Être déçu(e) de soi-même, être fâché(e), avoir un mauvais souvenir de cette discussion, ressentir un poids sur ses épaules, être en colère contre l'autre personne car elle n'a pas compris, se sentir impuissant(e), ne plus savoir quoi faire, etc.

**B.** Quel(s) élément(s) de base à la communication n'est pas ou ne sont pas respecté(s) dans cette situation?

**RÉPONSE :** Réfléchir au message principal que l'on souhaite faire passer (5) et réfléchir à la formulation de ses paroles (6)

## ANNEXE 2.2 suite

### Comment je me suis senti.e lorsque...

#### QUESTION 5

**A.** Vous est-il déjà arrivé que quelqu'un vous exprime son mécontentement face à une situation, mais qu'il (elle) n'accorde pas d'importance à votre opinion ou à votre point de vue sur celle-ci ? Si oui, comment vous êtes-vous senti(e) à ce moment? Si non, comment croyez-vous que vous vous sentiriez dans cette situation?

**RÉPONSES POSSIBLES DES PARTICIPANTS.**

Ne pas se sentir important(e), avoir l'impression que l'autre personne accorde seulement de l'importance à ses propres besoins, se sentir incompris(e), se sentir forcé(e) à penser comme l'autre personne, se sentir frustré(e), etc.

**B.** Quel(s) élément(s) de base à la communication n'est pas ou ne sont pas respecté(s) dans cette situation?

**RÉPONSE :** Écouter ce que l'autre personne a à dire en retour (7) et trouver un compromis qui satisfait à tous (8)

Il est important de paver la voie à une bonne communication dans nos relations en incorporant ces saines habitudes de base lors de nos interactions. Celles-ci permettent à toutes les personnes participant à l'échange d'avoir une attitude positive, de se sentir respecté(e) et de respecter l'autre.

## ANNEXE 3.1

### Formulation d'une demande

Afin de s'assurer de bien se faire comprendre lors de conflits avec son ou sa partenaire, on peut utiliser cette stratégie de formulation d'une demande :

1. Quand... (explication de la situation)
2. Je me sens... (explication de nos émotions, pensées, besoins)
3. Parce que... (précision sur la situation)
4. J'aimerais que... (solution à la situation)

L'utilisation de cette stratégie permet de s'assurer que l'autre personne comprend bien ce que l'on tente de lui exprimer. Il est important de prendre le temps d'expliquer comment on se sent dans une situation, car nos sentiments nous appartiennent, et personne ne peut contester nos émotions, pensées ou besoins. Aussi, parler au « je » est moins confrontant pour la personne qui reçoit la demande. Puis, dire à la personne ce à quoi on s'attend en proposant une solution concrète permet de lui donner du pouvoir dans la situation.

\*Attention, l'autre personne n'est pas obligée d'accepter notre demande. Gardez en tête que vous venez de lui formuler une demande et non un ordre. Si elle refuse, demandez-lui d'expliquer la raison de son refus et écoutez sa réponse. Vous pouvez ensuite tenter de trouver un compromis entre votre demande et la sienne.

- Le compromis est la solution à prioriser lors de conflits. Il permet de trouver un terrain d'entente qui convient à tous et à toutes, et de faire respecter les droits de chacun(e).

## ANNEXE 3.2

### Pratique d'une communication saine lors de situations conflictuelles

#### Formulation d'une demande :

1. Quand... (explication de la situation)
2. Je me sens... (explication de nos émotions, pensées, besoins)
3. Parce que... (précision sur la situation)
4. J'aimerais que... (solution à la situation)

#### Mise en situation # 1

Vous êtes en télétravail à la maison depuis maintenant un mois et demi. Comme votre conjointe continue de travailler hors de la maison, vous sentez qu'elle ne comprend pas votre réalité, puisqu'elle fait souvent des commentaires insinuant que vous êtes en vacances. Par ailleurs, vous vous sentez incompris(e) et abandonné(e), car elle vous laisse seul(e) à la maison. Cela vous fait ressentir de la colère, car selon vous, le télétravail est beaucoup plus exigeant que votre travail régulier. Vous aimeriez lui en parler, mais vous vous sentez coupable de le faire, sans trop savoir pourquoi.

En utilisant la technique de formulation d'une demande vue précédemment, de quelle façon allez-vous vous y prendre afin d'exprimer vos pensées et vos émotions à votre conjointe?

**Quand...** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Je me sens...** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Parce que...** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**J'aimerais que...** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ANNEXE 3.2 suite

### Pratique d'une communication saine lors de situations conflictuelles

#### Mise en situation # 2

Vous souffrez d'un trouble des conduites alimentaires et sentez que votre partenaire ne comprend pas votre réalité. Il (elle) essaie de vous aider, mais ne s'y prend pas de la bonne manière. Vous sentez qu'il (elle) vous met de la pression à manger et vous fait constamment des commentaires pour vous féliciter lorsqu'il (elle) vous voit vous mettre quelque chose sous la dent. Vous vous sentez surveillé(e), et les repas sont devenus un moment encore plus stressant, car vous êtes encore plus confronté(e) à votre trouble alimentaire. Vous aimeriez qu'il (elle) cesse tout commentaire concernant la nourriture, et vous offre une écoute lorsque vous en ressentez le besoin. Vous hésitez à en discuter avec votre conjoint(e), car vous avez peur qu'il (elle) le prenne mal. Vous savez toutefois que vous devez le faire, car les tensions sont de plus en plus présentes au sein de votre relation.

En utilisant la technique de formulation d'une demande vue précédemment, de quelle façon allez-vous vous y prendre afin d'exprimer vos pensées et vos émotions à votre conjoint(e)?

**Quand...** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Je me sens...** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Parce que...** \_\_\_\_\_

---

---

---

**J'aimerais que...** \_\_\_\_\_

---

---

---

## ANNEXE 3.2 suite

### Pratique d'une communication saine lors de situations conflictuelles

#### Mise en situation # 3

Votre mère passe souvent des commentaires sur votre apparence physique, et vous ne vous sentez pas bien dans cette situation. Même si vous savez qu'elle tente de vous faire un compliment, cela a plutôt l'effet inverse, car vous avez l'impression que tout le monde vous observe, et vous commencez à analyser chaque petit détail de votre corps. Vous ne savez jamais comment répondre devant ces commentaires, car vous ressentez un malaise. Vous aimeriez lui faire comprendre comment vous vous sentez afin qu'elle cesse de commenter votre apparence.

En utilisant la technique de formulation d'une demande vue précédemment, de quelle façon allez-vous vous y prendre afin d'exprimer vos pensées et vos émotions à votre mère?

**Quand...** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Je me sens...** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Parce que...** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**J'aimerais que...** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ANNEXE 3.3

---

### Pratique d'une communication saine lors de situations conflictuelles – Réponses

---

#### Mise en situation # 1 - Réponse

---

**Quand** je travaille à la maison et que tu fais des commentaires sur ma charge de travail, **je me sens seul(e)**, incompris(e), abandonné(e) et en colère, **parce que** j'ai l'impression que tu ne reconnais pas les difficultés que je vis, alors que je dois redoubler d'efforts étant donné que c'est exigeant pour moi le télétravail. **J'aimerais** que tu essaies de faire des efforts afin de comprendre ma situation s'il-te-plaît.

#### Mise en situation # 2 - Réponse

---

**Quand** tu fais des commentaires sur ce que je mange, **je me sens** surveillé(e) et confronté(e) à mon trouble alimentaire, **parce que** c'est déjà une situation qui occupe souvent mes pensées. Lorsque tu m'en parles, ça me stresse davantage. **J'aimerais que** tu cesses de me parler de nourriture et que tu m'offres une écoute sans jugement dans les moments que je trouve plus difficile, c'est vraiment ce qui m'aiderait le plus à surmonter le trouble alimentaire.

#### Mise en situation # 3 - Réponse

---

**Quand** tu me fais des compliments sur mon apparence, **je me sens** jugé(e) et je me mets à observer tous les détails sur mon corps, **parce que** ça me ramène à mon apparence physique et que j'ai l'impression que tout le monde n'observe que ça. **J'aimerais que** tu cesses de faire des commentaires dans ce genre, même si c'est un commentaire positif, car ça m'éviterait d'être confronté(e) au malaise que je ressens face à mon corps.

## ANNEXE 3.3 suite

---

### Pratique d'une communication saine lors de situations conflictuelles

---

#### Conclusion

---

Demandez aux participant(e)s de partager à main levée ce qu'ils (elles) retiennent de cette rencontre en général, puis conclure la rencontre en mentionnant ceci :

En conclusion, il peut être difficile de mettre en pratique un nouveau comportement alors qu'on est habitué(e) d'agir de manière opposée depuis plusieurs années. Il est possible que l'apprentissage d'un nouveau comportement, comme le fait d'avoir des habitudes de communication saines, soit long et nécessite de la pratique.

Essayez d'y aller un pas à la fois, et ne vous mettez pas trop de pression en pensant que votre communication relationnelle sera parfaite du jour au lendemain. Il est normal de parfois retomber dans nos vieilles habitudes; l'important, c'est de le reconnaître et d'essayer de faire mieux la prochaine fois.

Comme vous le savez, cela peut demander plus d'efforts au début, mais vous constaterez peu à peu que de mettre en pratique de saines habitudes de communication apporte des effets bénéfiques, que ce soit dans vos relations intimes, avec vos proches ou envers vous-même.