

Stratégies de vie

Communiquer les sentiments d'amour et d'affection

Bien que l'amour et l'affection soient des émotions intenses, les gens ont souvent de la difficulté à se communiquer ces sentiments les uns aux autres. Voici quelques suggestions qui peuvent vous aider à mieux communiquer votre amour et votre affection.

Y aviez-vous pensé?

Le fait de demeurer silencieux à propos de vos sentiments peut être interprété comme l'expression de l'absence de ces sentiments.

Des stratégies à adopter et à adapter

Voici quelques stratégies qui vous aideront à transmettre votre amour et votre affection. Certaines mettent l'accent sur la communication parlée ou écrite, mais il y a aussi d'autres manières de faire savoir à l'être cher qu'il ou elle est important(e) pour vous. Nous vous suggérons de personnaliser ces stratégies et espérons que nos exemples vous aideront à générer vos propres idées.

Parlez de vos sentiments

La manière la plus directe de transmettre vos sentiments est de les dire.

Vos sentiments pour la personne que vous aimez sont simples et pas compliqués, donc vous pouvez les dire simplement.

Par exemple, certains disent "Je t'aime" ou "J'aime être avec toi et faire des choses ensemble".

Vous ressentez probablement ces émotions fréquemment. Essayez d'exprimer ces sentiments au moins la moitié du temps. Soyez rassuré, la personne à qui vous vous adressez ne se fatiguera pas de les entendre!

Parfois, les gestes parlent plus fort que les mots

Les gestes affectueux sont aussi importants que les mots affectueux. Porter une attention particulière à la personne que vous aimez est un exemple de geste affectueux.

Portez intérêt à la vie quotidienne de l'autre, à ce qui lui est arrivé au travail ou dans ses relations avec ses ami(e)s et sa famille.

Écoutez ce qu'il ou elle a à dire. Si l'autre personne traverse une difficulté, vous n'avez pas nécessairement besoin d'y trouver une solution à sa place. Ce sont votre compréhension et votre sympathie qui comptent vraiment.

La vraie écoute veut dire porter attention afin de pouvoir résumer ce que l'autre personne a dit.

Une personne qui écoute vraiment regarde l'autre pendant qu'il ou elle parle.

Parlez, écoutez et touchez

Toucher compte autant que parler et écouter. Tenir la main, serrer dans ses bras et embrasser sont tous des signes qui ne trompent pas, lorsqu'il s'agit de démontrer son amour et son affection. Il est difficile de tomber dans l'exagération.

D'autres idées qui fonctionnent bien

- Téléphonnez à l'être cher au travail juste pour lui dire bonjour.

- Écrivez un mot à l'être cher et collez-le sur le réfrigérateur ou dans son porte-documents.

- Faites des choses ensemble, par exemple une marche sous la pluie, une visite au musée ou une fin de semaine à la campagne.

- Planifiez quelque chose de spécial pour la fête de l'être cher ou votre anniversaire de couple!

- Prenez le temps nécessaire pour offrir un cadeau personnalisé. Cela peut aller au-delà de l'habituelle boîte de chocolats, la cravate ou la nouvelle poêle.

Persistez

Rappelez-vous, il y a plus qu'une manière de transmettre un message. Essayez certaines stratégies et observez les conséquences. Cela vous aidera à progresser avec succès vers la communication de votre amour et votre affection.

Cependant, si vous avez essayé ces suggestions et que vous trouvez difficile d'appliquer les stratégies ou voulez d'autres idées, faites appel à de l'aide professionnelle.

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.
email: info@wilsonbanwell.com

Copyright © 1998 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.