# LE GUIDE DES FEMMES QUI EN ONT MARRE DE SE REPETER !

**Pourquoi tu as l'impression de dire les mêmes choses encore et encore sans jamais être entendue...**

**Et ce que tu peux commencer à faire dès aujourd'hui pour sortir de ce cercle qui t'épuise.**

# LE GUIDE DES FEMMES QUI EN ONT MARRE DE SE REPETER !

**Tu en as peut-être marre :**

- de demander dix fois la même chose sans résultat
- d'avoir tout-le-temps à réclamer ce qui te semble normal, tellement évident !
- d'exploser pour un détail alors que tu sais au fond que le problème est ailleurs et que ça fait plusieurs mois (voire des années) que tu ne dis rien
- d'avoir le sentiment que la personne que tu aimes ne fait pas l'effort de te comprendre
- d'avoir l'impression de « tenir » seule la relation, de tout porter
- de quémander du respect et de la considération
- d'être submergée par tes émotions à chaque fois que tu veux dire ce qui est important pour toi
- de devoir te justifier sans cesse comme pour un entretien d'embauche !

Tu ne te sens pas écoutée, ni comprise, ni respectée, ni même soutenue. Ça te met en colère, ça te rend triste et surtout ça t'épuise.

Et pourtant dans ta vie professionnelle, il est rare que tu te répètes. Tu sais diriger, communiquer, recadrer, négocier, manager, ou simplement convaincre. Bref tu sais te faire entendre !

Alors pourquoi c'est si compliqué avec les personnes que tu aimes ?

**Si tu t'es reconnue dans ces lignes, ce guide est fait pour toi.**

# LE GUIDE DES FEMMES QUI EN ONT MARRE DE SE REPETER !

**Pourquoi j'ai crée ce guide ?**

Pendant des années, j'ai cru que le problème venait de ma mère, de mon conjoint, de ma soeur, de mon fils...des autres. Je me répétais, je me justifiais et je me mettais régulièrement en colère.

Au niveau professionnel, j'ai toujours su gérer des équipes et prendre des décisions importantes. Transmettre ce que je voulais et me faire comprendre au travail, ça a toujours été facile pour moi.

Mais dans ma vie personnelle, je n'arrivais pas à me faire entendre. Ça me rendait triste, ça me faisait perdre énormément d'énergie, et ma confiance en la relation et en moi diminuait à chaque dispute.

Et puis j'ai compris que le problème n'était pas les autres, ni moi, mais la manière dont j'entrais dans la conversation.

C'est ce que je compte te montrer dans ce guide.

Pour la suite et pour plus de clarté, je parlerai de « lui » (ou « il ») pour parler du « proche » à qui tu répètes les choses. Mais ce « proche » peut-être aussi bien ton conjoint que ta mère ou ta fille...

**Ce guide est valable pour toutes tes relations.**

# LE GUIDE DES FEMMES QUI EN ONT MARRE DE SE REPETER !

**Erreur numéro 1 : tu as des attentes implicites**

Tu attends de lui qu'il fasse des choses qui sont, pour toi, « normales », qui tombent sous le sens. Mais il s'agit de TES références, de TES normes, peut-être pas des siennes ?

Ce qui est évident pour toi ne l'est pas forcément pour lui.

Tu crois parfois avoir été claire avec lui alors qu'en réalité tu n'as jamais exprimé ce qui était important pour toi.

Tu espères qu'il va comprendre tout seul. *C'est tellement évident !* Mais RIEN ne change, tu es déçue et tu finis par lui reprocher de ne pas comprendre ou pire : de ne pas TE comprendre.

Comment savoir si tu as des attentes implicites ? Demande-toi si :

- tu te dis souvent : « *mais c'est pourtant évident !* »
- tu penses : « *je ne devrais pas avoir à le lui dire !* »
- ça fait plusieurs semaines (ou mois) que tu attends qu'il comprenne seul ou « *que ça se connecte enfin dans sa tête !* »
- ça fait plusieurs semaines (ou mois) que tu essaies de lui faire comprendre (sans lui dire clairement) « *ce qui devrait venir de lui !* »
- tu commences à être en colère avant même qu'il ne puisse répondre à ton besoin
- tu lui fais des reproches alors que tu ne lui as jamais expliqué pourquoi c'était si important pour toi
- tu es régulièrement triste de constater qu'il « *ne te comprend toujours pas* »

Voilà ce que tu peux faire maintenant :

Mets-toi dans un environnement calme et prends 2 minutes. Pense à une situation dans laquelle tu as l'impression de te répéter sans cesse et sans résultat.

Qu'est-ce que tu répètes ? Qu'est-ce que tu veux dire par là ? Pourquoi est-ce si important pour toi ?

(et NON *pourquoi c'est normal* ou *pourquoi il devrait le faire*, mais demande-toi : **pourquoi MOI j'en ai besoin ?**)

Puis pose-toi la question suivante :

**Lui ai-je déjà dit clairement pourquoi c'était important pour moi ?**

**Erreur numéro 2 : tu parles sous le coup de l'émotion**

Tu lui répètes les choses, mais tes paroles sont toujours empruntes de colère. D'ailleurs tu es DEJA en colère avant même de savoir s'il va le faire parce que tu sais « *qu'il ne va pas le faire* ».

Alors tu préfères le faire toi-même, sans même lui laisser le temps. Puis, tu es encore plus en colère d'avoir fait quelque chose qu'il aurait dû faire. Ça te parle ?

Peut-être que tu ne lui as pas répété, mais que ça fait déjà plusieurs fois qu'il ne fait pas ce que tu attends de lui ?

La première fois, tu te dis que « *c'est pas très grave* » et tu ne lui dis rien...la deuxième fois, tu te dis que « *c'est normal, il avait déjà trop de choses à faire* » et tu ne lui dis rien...Puis tu accumules, jusqu'au jour où tu exploses pour un détail qui n'est pas le vrai problème.

Lui ne comprend pas ta réaction disproportionnée. Mais le pire, c'est que toi non plus ! Après coup, tu finis même par culpabiliser d'avoir eu des mots aussi blessants à son égard. Et tu te demandes même si tu n'es pas un peu trop exigeante.

Et RIEN ne change.

Le problème, ce n'est pas toi, ni lui. Le problème, c'est que tu parles sous le coup de l'émotion.

L'émotion atteint ton système nerveux et t'empêche d'exprimer clairement et calmement ce que tu veux. Par conséquent, elle t'empêche de te faire entendre et conduit à des conversations stériles bien qu'énergivores.

Voilà ce que tu peux faire maintenant :

Dès que tu sens que l'émotion t'envahit, **cesse toute discussion**. Dis : « *je crois que je ne suis pas en état de parler pour l'instant. Parlons-en d'ici 5 minutes* » ou « *je pense que nous ne sommes pas capables de parler calmement pour l'instant. Allons-nous reposer, nous en reparlerons demain à tête reposée* ». Trouve tes propres mots.

Puis **régule ton système nerveux** pour retrouver du calme. Va faire un tour dehors, fais du sport ou fais simplement de la cohérence cardiaque. J'ai une amie qui régule son système nerveux en allant crier de toutes ses forces dans sa voiture ou en criant dans un oreiller, ça fonctionne aussi ! De mon

côté, je préfère aller marcher 5-10 minutes à l'extérieur, c'est largement suffisant pour retrouver mon calme.

Enfin pose-toi la question suivante :

**Si je ne devais lui dire qu'UNE seule chose ?** Quel est LE mot, LE sentiment ou LA phrase qui brûle à l'intérieur de moi et qui ne demande qu'à sortir ?

Une fois que tu l'as, tu peux prévoir de reprendre la discussion.

**Erreur numéro 3 : tu « critiques » plus que tu ne « demandes » et tu t'effaces**

Tu lui dis : « *tu ne devrais pas faire…* » ou « *il faut que tu fasses…* » ou « *tu dois t'occuper de…* ».

Tu penses lui faire des « demandes », mais lui les reçoit comme des critiques de son mode de fonctionnement, de sa manière de vivre, ou même de son identité. Et plus il se sent jugé, moins il a envie de faire ce que tu attends de lui.

A force de te répéter sans résultat, tu finis par croire que ce que tu demandes n'a pas vraiment d'importance. Tu décides alors de faire les choses par toi-même. Et tu t'effaces peu à peu dans la relation.

Et RIEN ne change.

Mais le problème n'est pas de savoir si ce que tu lui demandes est important ou non. Ça l'est pour toi, et c'est suffisant. Le problème, c'est la forme de ta demande et le fait que tu l'abandonnes trop vite. En faisant les choses à sa place, tu t'oublies.

Voilà ce que tu peux faire maintenant :

Cesse de faire tes demandes en commençant par « tu… », mais **exprime-toi en commençant par « je »**…« *j'aimerais beaucoup que tu fasses…* » ou « *j'ai très envie que tu…* » ou bien encore « *ça m'aiderait énormément si tu pouvais…* »

**Bannis de ton vocabulaire** les « il faut / faudrait » et « tu dois / devrais » source de stress pour lui (et pour toi aussi d'ailleurs !). En soi, il ne s'agit que de demandes, pas d'obligations.

Si malgré tout, il ne répond pas à tes attentes, exprime-lui ce que tu ressens, sans le juger. Parle de TOI, de Tes émotions, et non de ce que LUI a fait ou n'a pas fait.

**ET NE FAIS JAMAIS à sa place.** Sois patiente et attends qu'il le fasse lui-même. Respecte ta demande, respecte ce qui est important pour toi…bref respecte-toi !

# LE GUIDE DES FEMMES QUI EN ONT MARRE DE SE REPETER !

## La 1ère conversation qui change réellement quelque chose

La seule manière de sortir de conversations stériles est de dire ce que tu ressens, avant même de dire ce qui est important pour toi.

Il ne fonctionne pas comme toi, il ne pense pas comme toi et il ne se comporte pas comme toi. Mais il a les mêmes émotions que toi ! Ça, il peut comprendre.

### D'une conversation stérile à une conversation productive :

1) Demande-toi d'abord ce que tu as l'impression de lui répéter le plus souvent / ce qui t'énerve ou te fatigue le plus / ce qu'il y a de plus important pour toi mais qu'il ne comprend pas.

Pas 10 choses, une seule, la plus importante à lui faire comprendre.

2) Dis-lui : « *j'ai besoin de te parler,* ***c'est important****, aurais-tu 5 minutes à me consacrer ?* » sans lui dire tout-de-suite de quoi il s'agit. Et fixe le rendez-vous avec lui : « *ce soir après le dîner* »... « *demain matin...* » ou un autre jour.

Ne lui parle pas à la suite, laisse un temps suffisamment long entre ta demande et la conversation, afin qu'il prenne conscience de l'importance de cette conversation.

Ne lui dis RIEN avant le moment fixé ensemble pour avoir cette conversation.

3) Prépare ton discours :

- Enoncé de 2 ou 3 faits (où il a fait ou pas fait ce que tu attendais de lui), sans aucun jugement, ni critique. Donc pas de « *c'était inadmissible que...* » ni « *tu aurais dû...* ». Simplement : « *samedi dernier, voilà ce qui s'est passé...et tu n'as pas...* ».
- Dire ce que ça a généré en toi comme émotions et sentiments : « *je me suis sentie rejetée... abandonnée...* »... « *Ça m'a mise en colère* »... « *j'ai été triste de voir que tu ne me comprenais pas* »... « *Je me suis sentie seule* »

Apprends ce discours, répète-le pour que tu n'utilises aucun autre mot le moment venu.

4) La conversation :

Prends la parole et transmets ton discours.

Il ne doit pas te couper la parole jusqu'à la fin de ton discours. S'il le fait pour se justifier, coupe-le en lui demandant de te laisser terminer d'abord.

A la fin de ton discours, dis-lui simplement : « *il était important pour moi de te dire ce que je ressentais.* »

Si à la suite, il se met à se justifier, coupe-le de nouveau, en lui disant cette fois : « *je comprends. Je ne te juge pas. Je te dis simplement ce que je ressens. Restons-en là* ».

**FIN DE LA DISCUSSION. Ne le laisse pas continuer, passe à autre chose !**

**Et profite des résultats durant les jours suivants…**

## Et maintenant ?

Tu n'as pas besoin de parler plus fort, ni de te répéter davantage. Tu n'as pas à porter seule la relation. Ce dont tu as besoin, c'est d'apprendre à dire ce qui est important pour toi d'une manière qui puisse enfin être entendue. C'est exactement ce que j'accompagne mes clientes à faire.

Depuis plusieurs années, j'accompagne des femmes qui réussissent professionnellement, mais qui n'arrivent pas à se faire entendre dans leur vie personnelle. Elles sont performantes, reconnues et influentes dans leur vie professionnelle, mais ne parviennent pas à obtenir le même niveau d'écoute, de respect et d'influence dans leurs relations personnelles.

Ensemble, nous travaillons pour qu'elles puissent :

- arrêter de perdre leur énergie en justifications
- dire les choses sans exploser
- poser des limites sans culpabiliser
- retrouver du respect dans leurs relations
- cesser de porter seule la relation
- se sentir enfin entendues et considérées

Et obtenir un haut niveau d'épanouissement aussi bien professionnel que personnel.

Si tu es fatiguée de tout porter, de tout expliquer et de tout répéter... Si tu sais que le problème ne vient plus seulement des autres, mais que tu ne sais plus comment t'y prendre... Alors parlons-en.

**Réserve ton « appel découverte » gratuit :**

https://devivairon.com/contact/appel-decouverte/

Lors de cet appel gratuit, nous ferons le point sur ce qui te fait souffrir aujourd'hui dans tes relations et sur les premières actions concrètes que tu peux mettre en place pour commencer à changer les choses.