

# FORMATION - PRENDRE LA PAROLE DANS LE COUPLE

**Durée : 2 journées (14 heures de formation)**

🕒 Horaires : 9h30 à 17h30 et de 9h00 à 17h00

📍 Format : Présentiel ou distanciel

👥 Participants : 12 personnes maximum

💰 Tarif : **940 €** - TVA non applicable, article 293 B du CGI.

🍽️ Déjeuner et pause inclus

## 🎯 OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation a pour but d'aider chaque participant à :

- Identifier les blocages qui empêchent de s'exprimer librement dans la relation.
- Apprendre à formuler ses besoins, émotions et limites sans peur du rejet ou du conflit.
- Comprendre les mécanismes de communication dysfonctionnels dans le couple.
- Développer une posture d'écoute active et bienveillante envers soi et son/sa partenaire.
- Pratiquer des outils concrets de communication assertive, à réutiliser dans la vie quotidienne.

## 👤 POUR QUI ?

Cette formation s'adresse aux couples qui rencontrent des difficultés à s'exprimer sereinement dans leur relation, qui ont le sentiment que leur parole n'est pas suffisamment entendue ou respectée, et qui souhaitent :

- Retrouver un espace d'échange plus équilibré et sécurisant
- Apprendre à formuler leurs besoins, émotions et limites sans crainte de rejet ou d'escalade du conflit.
- Comprendre et dépasser les blocages de communication récurrents.
- Développer une écoute mutuelle plus active et bienveillante.
- Renforcer leur capacité à dialoguer de manière apaisée et constructive au quotidien.

© Swanny Aurora – Tous droits réservés

Ce document est strictement réservé à l'usage personnel des participants inscrits à la formation. Toute reproduction, diffusion, modification, ou utilisation sans autorisation écrite préalable de Swanny Aurora est interdite.

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

### JOUR 1 - "SE COMPRENDRE POUR MIEUX S'EXPRIMER"

#### **Matinée :**

- Tour de table, présentation des objectifs, création d'un cadre sécurisant
- Les mécanismes d'auto-censure dans la relation amoureuse : peur de déplaire, rejet, abandon
- Identifier ses blessures relationnelles : mini-exercices d'introspection guidée
- Les styles de communication : passif, agressif, manipulateur, assertif
- Travail sur les croyances limitantes autour de la parole et du conflit

#### **Après-midi :**

- Apprendre à nommer ses émotions : méthode des "4 émotions de base" + nuances
- Les besoins cachés derrière chaque tension
- Exercices individuels : écrire puis dire "ce que je n'ai jamais osé dire" (sans confrontation directe)
- Débrief et retour d'expérience guidé

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

### JOUR 2 - "OSER PARLER ET ECOUTER POUR DE VRAI"

#### **Matinée :**

- Introduction à la Communication Non Violente (CNV) - Principes et pièges à éviter.
- Atelier pratique : formuler une demande claire sans reproche.
- Jeux de rôle en binôme : Exprimer un besoin dans une situation réelle.
- Apprentissage du "temps de parole conscient" : 5 minutes chacun sans interruption.

#### **Après-midi :**

- Gestion des conflits : apprendre à dire non, poser ses limites sans blesser
- Les 4 accords relationnels à construire dans son couple
- Rédaction d'un plan d'action personnel : "comment je vais parler maintenant ?"
- Cercle de clôture : feedbacks, ressentis, ce que je garde avec moi

## **CE QUI EST INCLUS**

- Support pédagogique en PDF (cours + fiches outils)
- Des exercices guidés à refaire seul ou à deux après la formation
- Un espace en ligne optionnel pour échanger avec les autres participants et partager ses avancées
- Un suivi optionnel post-formation est possible sur demande (privé ou en couple)

## **TARIF & INSCRIPTIONS**

940 € – TVA non applicable, article 293 B du CGI

Le tarif comprend la formation, le support pédagogique, les pauses et le déjeuner.

✉ Inscriptions : [formation@journaldunegarce.fr](mailto:formation@journaldunegarce.fr)

 Prochaines dates disponibles sur : [journaldunegarce.fr/formation](http://journaldunegarce.fr/formation)

Places limitées à 12 participant·es par session pour garantir un cadre bienveillant, confidentiel et interactif.

## **INTERVENANT·E**

Coach certifié·e en gestion du temps, équilibre de vie et prévention de la surcharge mentale. Expérience significative dans l'accompagnement des professionnel·les en transition ou en surmenage.

## **ACCESSIBILITÉ**

Chez Swanny, on souhaite que chacun·e puisse profiter pleinement de nos formations. Si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions réfléchir ensemble aux aménagements nécessaires.

✉ [formation@journaldunegarce.fr](mailto:formation@journaldunegarce.fr)