

## Apprendre à mieux communiquer dans son couple

### Et apprivoiser ses émotions

1. Noter précisément l'émotion que vous ressentez avec votre partenaire
2. Décrivez précisément la situation ou le type d'obstacle qui déclenche cette émotion.
3. Maintenant comment pourriez vous le formuler autrement & avec quelle attitude ?

ÉMOTIONS	PERSONNE	SITUATION / OBSTACLE	J'ADAPTE MA COMMUNICATION
			Ma formule empathique :
			Mon attitude à avoir :
			Ma formule empathique :
			Mon attitude à avoir :
			Ma formule empathique :
			Mon attitude à avoir :
			Ma formule empathique :
			Mon attitude à avoir :