

Communiquer et s'aimer

Le programme complet

Une triste réalité

- Un couple sur deux divorce, source INSEE
- Les agences de rencontre ont une activité très lucrative (Meetic)
- Nous vivons dans une Société de consommation plus habituée à jeter qu'à essayer de réparer....

Objectifs de la formation

« On ne bâtit pas un couple avec la bonne foi... » - Gérard Leleu

La formation invite, quel que soit le nombre d'années de vie commune, à :

- regarder **différemment** son partenaire,
- **s'entendre** dire les mots que l'on avait du mal à formuler,
- comprendre des **attentes intimes**,
- **exprimer** des désirs enfouis,
- réapprendre à se **parler** et à **s'écouter**,
- Rétablir une **communication** saine dans votre couple,
- Redonner un élan **d'amour** à votre relation,
- Vous sentir **aimé**,
- Enfin vous **comprendre** tous les deux,
- Apprendre à **soutenir** votre partenaire,
- **Impliquer** votre partenaire dans votre couple,
- Éliminer les **doutes**,
- Vous redonner de **l'espoir** dans votre couple.
- Vous **motiver**, **encourager** et pousser à **l'action** !

CHAQUE vidéo est accompagnée d'exemples et d'exercices pratiques

Contrat de formation

- Je ne suis pas un substitut à un psy, il est important de se faire accompagner si vous le faites déjà ou de vous faire accompagner si vous avez des problèmes à régler ou si l'autre a des problèmes perso :
 - Le psychothérapeute est un professionnel de la santé qui dispense un soin à des patients. Son orientation est généralement celle de la psychologie « clinique » et sa compétence celle du traitement de différentes psychopathologies. (souvent orienté à partir du passé)
 - Le coach est un professionnel dans les relations humaines. Il s'adresse à des personnes qui ne souffrent pas de troubles psychologiques ou émotionnels particuliers et qui veulent se donner des moyens concrets pour réussir leur évolution personnelle et professionnelle. Il travaille sur le présent et le futur.
- Si vous voulez répondre à la question du pourquoi, il faut faire un travail de psychanalyse (travail de longue haleine, travail sur l'inconscient), ce n'est pas le sujet de la formation
- Vous devez vous engager à ne pas forcer l'autre à faire la formation.
- 7 mois c'est court mais travaillez à votre rythme.

4 règles à suivre par les élèves :

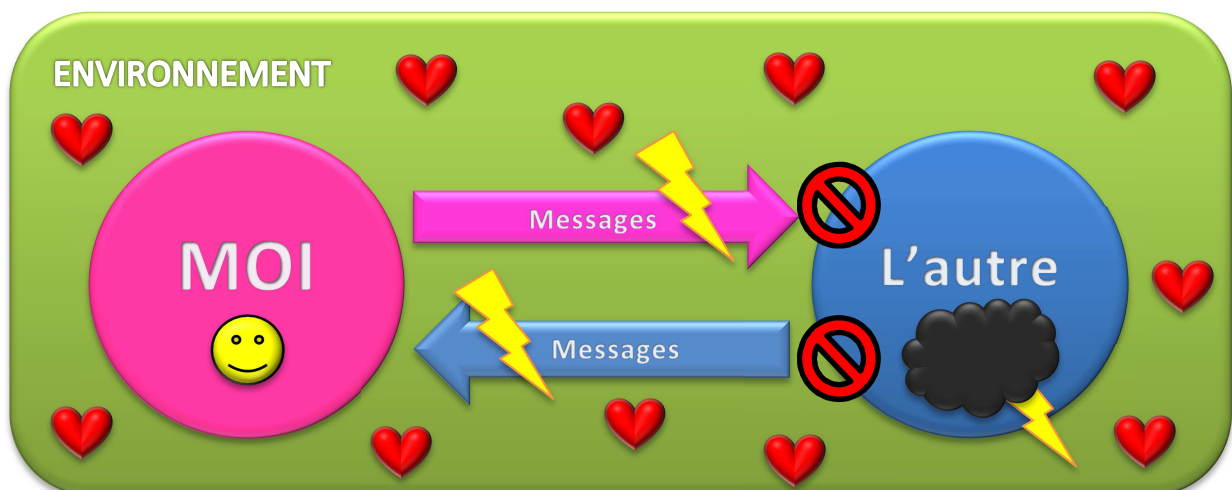
1. **Confidentialité** : ce qui se passe dans la formation, ce qui est dit, reste ici.
2. **Implication** : se présenter, regarder les cours et faire les exercices demander, poser des questions si ce n'est pas clair, resté positif et courtois, même avec les autres membres
3. **Résistance**, remettez en cause mes idées, en proposer d'autres afin que cela aide les autres
4. **Respectez** soi-même et les autres

La formation en elle-même

- **7 mois** avec environ une vidéo par semaine : **44 vidéos**
- Formation en ligne que l'on peut suivre d'où on veut, pas besoin de se déplacer, vous pouvez organiser votre temps comme vous voulez.
- Contenu :
 - les **6 modules** de la formation
 - Un **quizz** à la fin de chaque module pour évaluer votre progression
 - le **module bonus** sur la gestion des conflits
 - les **4 bonus** d'expert
 - les **44 vidéos** accessibles de partout (tablette, smartphone, etc...)
 - Vous pourrez également **télécharger** toutes les vidéos afin de les regarder d'où vous voulez et quand vous le voulez même sans connexion à internet
 - la **garantie 60 jours** « satisfait ou remboursé » (sans discuter)
 - Une connexion au site membre **24h/24** et **7/7** et à vie
 - L'accès au **salon privé** permettant de discuter en toute **confiance** de vos problèmes avec les autres membres motivés de la formation
 - La possibilité d'avoir une **entrée gratuite** pour votre partenaire

Voici un petit schéma qui explique le fonctionnement de l'unique méthode pour transformer sa relation et son partenaire :

1. Travail sur soi
2. Travail sur la relation
3. Mise en place d'un environnement positif



CHAQUE vidéo est accompagnée d'exemples et d'exercices pratiques

Module 01 : La Grande Exploration

Plan du module 01:

1. Vidéo 01 : Le bilan de mon couple
2. Vidéo 02 : Qui suis-je (intro)
3. Vidéo 03 : Qui Suis-je – Mon passé
4. Vidéo 04 : Qui Suis-je – Mes besoins
5. Vidéo 05 : Qui suis-je – Mes peurs
6. Vidéo 06 : Qui suis-je – Mes croyances
7. Vidéo 07 : Qui suis-je – Mes rêves
8. Vidéo 08 : Qui suis-je – Ma personnalité
9. Vidéo 09 : Mais qui es-tu ?
10. Quizz Module 1

Ce que vous allez apprendre :

Dès que vous vous serez inscrit, vous aurez accès immédiatement à la 1ère vidéo : « Le bilan de mon Couple », dans laquelle vous allez faire un bilan de votre vie de couple afin de répondre à 2 questions :

1. comment tout a commencé entre vous ?
2. Et où en êtes-vous actuellement ?

Vous serez surpris que rien que le fait de se remémorer la naissance de votre couple peut réveiller l'amour qu'il y a entre vous deux : j'en ai fait l'expérience !

Comme chaque vidéo de la formation, ce cours vous expliquera la théorie, vous donnera des exemples concrets et enfin vous donnera des exercices, jeux ou défis à faire chez vous.

En effet, une grande partie de la méthode se trouve dans ces fiches. Vous aurez une fiche à compléter après chaque vidéo. Cette fiche sera à mettre dans votre classeur ou votre chemise. A force d'écrire, de répondre aux bonnes questions et d'agir dans le bon ordre et dans le sens de vous et de votre couple, votre vie de couple s'améliorera petit à petit. Doucement et durablement !

J'accorde donc une grande importance aux exercices, qui seront omniprésents tout au long de la formation pour augmenter vos connaissances en relation de couple.

Cette vidéo est donc la 1ère du module 1, intitulé « La grande exploration ! », qui comprend en tout 9 vidéos.

Dans les vidéos 2, 3... et 8 je vais vous aider à faire votre travail d'introspection. Ce travail se fera en étudiant différent thème de votre vie : votre passé, vos peurs, vos comportements, vos rêves, vos croyances, et vos besoins.

Vous allez découvrir dans ces vidéos : la pyramide de Maslow, ma méthode 4P, la méthode Work et bien d'autres.

CHAQUE vidéo est accompagnée d'exemples et d'exercices pratiques

La dernière vidéo de ce module, vous explique comment partir à la découverte de votre partenaire.

A la fin de ce module, vous aurez une vision claire d'où vous venez (tous les deux), où vous en êtes actuellement et où vous voulez aller ?

Vous ferez alors parti des rares personnes qui ont réfléchi intelligemment et positivement sur leur couple.

A la fin de chaque module, vous aurez le droit de remplir un quizz afin de vérifier que vous avez tout compris. Si jamais ce n'est pas le cas vous pourrez revenir sur une vidéo et posez des questions si besoin.

Oui, tout a été mis en place pour que vous progressiez vraiment !

Module 02 : La Fin Des Doutes

Plan du module 02 :

1. Vidéo 10 : La Clef N°1 Pour Comprendre Son Couple
2. Vidéo 11 : La Clef N°2 Pour Comprendre Son Couple
3. Vidéo 12 : Les Clefs N°3 et N°4 Pour Comprendre Son Couple
4. Vidéo 13 : Les Mythes Amoureux
5. Vidéo 14 : La Fin Des Doutes
6. Vidéo 15 : Garder Espoir
7. Vidéo 16 : Prendre Soins De Soi
8. Vidéo 17 : Le Célibataire Heureux
9. Quizz Module 2

Ce que vous allez apprendre :

Ce module va vous aider à comprendre le fonctionnement de votre couple et éradiquer les doutes que vous avez quant à l'avenir de votre couple.

Dans la première vidéo, nous découvrirons les 4 étapes par lesquelles passent tous les couples. Ainsi que l'impact qu'ont des changements sur notre couple.

La deuxième vidéo, vous éclairera sur les notions de frontières et de jeux de pouvoir qu'il y a dans tous les couples. Cette découverte m'a simplement scotché : j'ai enfin compris l'origine de 75% de nos disputes ! Mais ce n'est pas que dans mon couple : dans le vôtre également. Cela m'a permis de prendre un recul considérable par rapport à nos conflits.

Dans une troisième vidéo, nous partirons en guerre contre les mythes. Ces fausses croyances qui empoisonnent notre couple et notre existence. Une vidéo libératrice ! 😊

Dans la vidéo 4, vous allez faire un grand pas dans votre vie de couple. Une grande avancée liée à une grande décision : une décision qui va vous permettre enfin d'en finir avec les doutes dans votre couple. Il s'agit de décider d'aimer. Toutes les questions que vous vous êtes posées précédemment et votre nouveau savoir sur la vie de couple vous aideront à prendre cette décision.

La vidéo 5 va vous aider et ne plus vous sentir seul et garder la motivation. Vous vous souvenez, je vous en ai parlé dans la première vidéo : une erreur que l'on fait souvent c'est de croire que l'on peut y arriver seul. Ici, je vous vais expliquer en détail comment retrouver la force de vous battre et gérer les doutes qui pourraient encore survenir en intégrant le groupe « privé » « communiquer et s'aimer » et je vous donnerai également des outils pour garder la motivation.

La dernière vidéo de ce long module vous expliquera comment aider véritablement votre couple. Vous voulez aimer l'autre, l'aider, vous voulez retrouver votre amour de jeunesse. Alors dans cette vidéo vous allez comprendre pourquoi tout commence par vous et qu'il est

CHAQUE vidéo est accompagnée d'exemples et d'exercices pratiques

important de s'occuper de soi et de s'aimer soi-même. Vous allez également découvrir les clés du bonheur de Paula DevisLaak.

Après avoir passé le quiz, vous êtes maintenant prêt pour passer à la 3ème étape.

CHAQUE vidéo est accompagnée d'exemples et d'exercices pratiques



Module 03 : Les Fondations De Votre Couple

Plan du module 03 :

1. Vidéo 18 : L'Antidote Au Mépris
2. Vidéo 19 : Le Partage Du Pouvoir
3. Vidéo 20 : Pour La Paix Aux Frontières
4. Vidéo 21 : Les 5 Règles D'Une Relation
5. Vidéo 22 : La Puissance Des Habitudes
6. Quizz Module 3

Ce que vous allez apprendre :

Arrivé à ce module, vous aurez décidé de vous investir dans votre couple. Vous serez motivé, vous ne serez plus seul ni angoissé par vos anciens doutes. Vous serez enfin prêt à bâtir les fondations d'une communication efficace d'un couple heureux. Même si, entre nous, vous avez déjà bien entamé la fonction dans les 2 modules précédents !

Dans ce module, vous allez apprendre à rétablir la confiance dans votre couple, en recréant une atmosphère positive.

Vous allez consolider votre relation en travaillant sur les points sensibles de votre relation : rééquilibrer les balances, clarifier les frontières.

Vous allez découvrir les 6 règles d'une relation et mettre en place de bonnes habitudes concrètes qui vont faire la différence.

Module 04 : Brisez Le Mur Du Silence

Plan du module 04 :

1. Vidéo 23 : Communication, Préparer Le Terrain
2. Vidéo 24 : Je Ne Sais Pas Quoi Dire
3. Vidéo 25 : Démarrer Une Discussion Sensible
4. Vidéo 26 : Les 4 Cavaliers De L'Apocalypse
5. Vidéo 27 : Mieux Communiquer, L'écoute
6. Vidéo 28 : La Communication Non Verbale
7. Vidéo 29 : Les Paroles Blessantes
8. Quizz Module 4

Ce que vous allez apprendre :

Nous allons enfin pouvoir apprendre à mieux communiquer à partir de ce module 4.

Vous avez de bonnes fondations et un esprit positif pour avancer dans votre couple. Il ne vous manque plus maintenant que les bonnes méthodes, les bons outils et les bonnes connaissances pour bien communiquer.

Dans ce module nous allons nous concentrer sur l'écoute.

Comment réagir face à un partenaire qui ne parle pas ? ses silences angoissants ? son repli sur lui-même qui donne une impression de se foutre royalement de votre vie de couple.

L'expert en communication non verbal va répondre à toutes vos questions en vidéo pour vous apprendre que même s'il ne dit rien, l'autre communique, car 93% de la communication se fait sans la parole !

Vous apprendrez également comment bien écouter l'autre.

Comment réagir face aux critiques et aux paroles blessantes.

Et enfin, vous apprendrez également à vous méfier des 4 chevaliers de l'apocalypse !

Module 05 : Devenez Le Meilleur Soutien De Votre Partenaire

Plan du module 05 :

1. Vidéo 30 : Les 5 Langages De L'Amour
2. Vidéo 31 : Rendre Votre Partenaire Heureux
3. Vidéo 32 : Soutenir Votre Partenaire
4. Quizz Module 5

Ce que vous allez apprendre :

Dans ce module vous allez découvrir les 5 langages de l'amour de Gary Chapman.

Quel est votre langage ?

Quel est celui de votre partenaire ?

Cet outil ultra puissant m'a permis enfin :

- d'exprimer efficacement mon amour à ma femme,
- d'apprendre à recevoir son amour
- et savoir quoi demander à ma femme pour me sentir aimé.

C'est vraiment LE module à suivre !

Module 06 : Apprenez A Vous Exprimer

Plan du module 06 :

1. Vidéo 33 : La Peur De Parler
2. Vidéo 34 : La CNV
3. Vidéo 35 : Mon Outil Pour Exprimer Ses Sentiments
4. Vidéo 36 : 10 Techniques De Communication
5. Vidéo 37 : Apprendre A Se Plaindre
6. Vidéo 38 : Faire Une Demande
7. Quizz Module 6

Ce que vous allez apprendre :

Maintenant que vous savez écouter l'autre même lorsqu'il ne parle pas, vous allez pouvoir apprendre à vous exprimer.

Exprimer quoi ? Et bien tout ! les choses futiles ou alors tout ce que vous avez découvert/redécouvert dans le module 1 : vos rêves, vos peurs, vos besoins, etc..

Vous allez :

- apprendre à vaincre votre peur de parler,
- découvrir des outils de communication formidables comme la CNV,
- Apprendre à exprimer vos émotions,
- exprimer une critique,
- et faire des demandes.

Le plus drôle c'est qu'arrivé à ce module, tout cela sera très simple à appliquer pour la simple et bonne raison que vous travaillerez sur des fondations solides et dans un environnement de couple positif.

Module **BONUS** 07 : Gérez Les Conflits

Prix normal : 97€ (**GRATUIT pour vous !**)

Plan du module 01:

1. Vidéo 39 : Les 2 Types De Conflit
2. Vidéo 40 : Un Outil Puissant Dans La Gestion Conflits
3. Vidéo 41 : Les Compromis
4. Vidéo 42 : Les Conflits Solubles
5. Vidéo 43 : Les Conflits Permanents
6. Vidéo 44 : Ma Méthode ANALIS
7. Quizz Module 1

Ce que vous allez apprendre :

Ce module peut faire peur mais regardez où vous en êtes à cette étape :

- vous connaissez l'autre,
- vous savez ce que vous voulez,
- vous savez ce que l'autre veut,
- vous connaissez les mécanismes d'un couple,
- vous savez écouter,
- vous savez vous exprimer,
- bref, vous savez communiquer dans votre couple.

Il y a encore des disputes, vous savez qu'elles sont nécessaires et si jamais vous vous sentez seul, vous savez qu'il y a la communauté pour vous soutenir : vous n'êtes plus seul avec la communauté Communiquer et S'aimer.

Par contre, vous pouvez peut-être mal vivre les conflits, ou ceux-ci peuvent avoir un impact négatif et vous décourager dans les progrès que vous faites, c'est pourquoi il me semble important d'apprendre à bien gérer les conflits.

Dans ce module vous allez apprendre à faire la différence entre les conflits solubles et les conflits insolubles. Vous allez découvrir une habitude qui a tout simplement révolutionner mon couple, une habitude qui permet à coup sûr de sortir de tous types de conflit.

Vous allez également apprendre à faire des compromis.

CHAQUE vidéo est accompagnée d'exemples et d'exercices pratiques

LES BONUS

En plus de ce module bonus, je vous offrirai **des BONUS** pour aller plus loin sur des sujets de disputes récurrents dans votre couple. Soit **532€ de bonus!!!**

Ces vidéos exclusives ont été créées par des **experts** dans leur domaine pour vous aider sur des points précis de votre vie de couple ou personnelle :

→ **BONUS #1 : 97€**

Accès au module 07 : Gérez Les Conflits.

→ **BONUS #2 :**

Un accès au **quizz** à la fin de chaque module pour **évaluer votre progression**.

→ **BONUS #3 : 19€**

La **conférence** inédite d'Isabelle **Filliozat** « *Etre parent c'est pas un jeu d'enfant* » (offert par Olivier du blog supersparents.com)

→ **BONUS #4 : 29€**

Vidéo « **Gérer les conflits autour de l'argent dans votre couple** » (Michael Ferrari, Expert en Finances Personnelles)

→ **BONUS #5 : 29€**

Vidéo « **Reprendre confiance en soi** » (Nicolas Pene, Stratège en Influence & Persuasion)

→ **BONUS #6 : 29€**

Vidéo « **Comment vivre la vie ses rêves** » (Sophie Gueidon, coach en réussite)

→ **BONUS #7 :**

Livre « **Choisir sa vie** » (Sophie Gueidon, coach en réussite)

→ **BONUS #8 : 329€**

Vous pourrez demander **un accès gratuit** pour votre partenaire s'il le souhaite.

CHAQUE vidéo est accompagnée d'exemples et d'exercices pratiques

Une double garantie sans risque

Ma garantie 60 jours satisfait ou 100% remboursé

Achetez **sans risque** : si après avoir suivi les vidéos, vous n'êtes pas satisfait par ma méthode, j'en prends la responsabilité, et je vous **rembourse intégralement** non pas dans les 7 jours comme le prévoit la loi, mais dans les **60 jours** suivants votre achat, par **simple e-mail**, et sans condition !

Vous pouvez arrêter à tout moment

Si jamais vous êtes **contraint d'arrêter** pour des raisons personnelles, vous m'envoyez un **simple e-mail**, et on arrête après le mois en cours : vous ne payez pas les mensualités suivantes et ne recevrez plus les nouvelles vidéos, mais **vous gardez accès aux vidéos** que vous avez déjà payées bien sûr.