

ANNEXE 3

HOMME ET FEMME IL LES CREA

2 Ateliers : Les besoins Emotionnels La Gestion des conflits

Boîte à outil : différences Homme- Femme

Atelier Les besoins émotionnels

La femme a besoin d'attention, de compréhension et de respect.

L'attention

Jeu :

Pour les hommes : Plusieurs mois après votre déclaration amoureuse mutuelle votre fiancée vous demande : ' est-ce que tu m'aimes encore ? Notez votre réponse sur un papier ; on mélange les papiers ; on les distribue aux femmes qui lisent les réponses à voix haute.

Animateurs :

Une femme fonctionne comme un **jardin**. Qu'est-ce qu'il faut pour qu'un jardin soit beau ?

Il doit être arrosé, entretenu, enlever les mauvaises herbes : plein de petites choses à faire et tout le temps. Est-ce fini un jour ? Jamais !

Hé bien pour que la relation fonctionne bien, une femme a besoin de recevoir la preuve quotidienne qu'elle est la personne la plus importante de votre vie et ça, ce n'est jamais fini, ce n'est jamais acquis une fois pour toutes.

La compréhension

Jeu : A la question le soir en rentrant ' comment a été ta journée ??' vous répondez : bien.

Que veut dire vraiment ce 'bien' ? Les femmes et les hommes notent leur réaction, se les échangent

et les lisent à voix haute.

Animateurs :

Pour l'homme « bien », cela veut dire 'bien', et il n'a pas envie d'en parler davantage et c'est la fin de la conversation. Je suis dans ma grotte et c'est fini.

Pour la femme « bien », veut dire « bien et si tu m'aimes, tu vas me poser des questions plus précises. »

Pour la femme l'important, c'est de se sentir comprise, de pouvoir descendre sa vague, etc... Une femme fera des petits tests pour voir si elle est en sécurité pour parler. Elle ne va pas commencer à parler tout de suite.

Le respect

La respecter elle, respecter ses besoins, ses limites même si ils ne sont pas complètement exprimés. C'est aller un peu au-devant de ses attentes...

Elle ne se sent pas obligée de dire tout le temps ses désirs pour qu'ils soient rencontrés.

L'homme aspire à la confiance, à l'acceptation et à l'appréciation

La confiance

Jeu : Il vous emmène au restaurant, ça se passe bien et puis, tout à coup vous voyez un tableau au mur et vous constatez : « tiens ce tableau, qu'est-ce qu'il est moche » Alors, l'homme, il arrête de parler ou bien il dit « mais non, il est très beau, ce tableau ; c'est toi qui as mauvais goût ».

Les femmes notent pourquoi à votre avis votre fiancé a réagi comme cela. Mise en commun.

Animateurs :

En fait, sachez-le Mesdames, s'il vous invite dans ce restaurant, c'est lui qui a peint le tableau, qui a fait toute la décoration d'intérieur, c'est lui qui est le bœuf dans votre assiette, bref, il est tout. Et toute critique que vous faites vis à vis de l'endroit où il vous emmène, il risque de le prendre personnellement. Quand il entend cela, il est blessé ...il ne va pas vous le dire mais la prochaine fois, le restaurant, vous le choisirez toute seule.

La confiance c'est la confiance que les femmes ont dans la compétence des hommes à faire les choses.

L'acceptation et appréciation

Jeu: Il est à la maison et il est occupé à aspirer le tapis, en particulier les poils du chien. Elle vient à côté de lui et elle lui dit : « mon amour, c'est formidable, ce tapis, il est nickel, on pourrait manger par terre, il n'y a personne dans les Bouches du Rhône qui nettoie un tapis comme toi » Qu'est-ce que cela lui fait ?

L'inverse, maintenant, elle est en train d'aspirer le tapis et elle se plaint : « j'en ai marre, les poils du chien, etc... » Et il lui dit : « mon amour, c'est fantastique, ce tapis ...etc... »

Les hommes notent ce qu'ils ressentent à ce que vient de leur dire leur compagne et ce qu'ils pensent qu'elle ressent dans le cas inverse proposé.

Les femmes notent ce qu'elles ressentent dans la phrase : « j'en ai marre... » et ce qu'elles pensent qu'il ressent dans la première situation.

Animateurs :

L'acceptation est très importante du côté masculin, cela veut dire que j'ai besoin d'être accepté tel que je suis ; dès que je ressens que ma compagne veut me changer, ça veut dire qu'elle ne m'aime pas tel que je suis et que je suis forcé de changer pour qu'elle m'aime et donc je suis devenu le Chevalier servant et non plus le Prince charmant.

Les femmes qui disent : « O.K. je veux bien l'accepter comme il est, mais je voudrais quand même bien qu'il change »

Conclusion

Si vous comprenez que vous vous nourrissez mutuellement et que vous le réalisez, c'est à cause de cela que tout se passe bien, que vous êtes heureux ensemble. Et parce qu'on s'aime, on a envie de montrer notre amour et on le fera naturellement. Et là, on est dans un cercle vertueux où l'on accorde à l'autre ce dont il a besoin, en le sachant et conscient du pourquoi on le fait

L'important est de donner à l'autre ce dont il a besoin

Atelier La Gestion des conflits

I. Origine des conflits : différence homme / femme

Question ouverte : quelle est pour vous l'origine des conflits ?

Exercice: brainstorming rapide, les fiancés partagent un conflit récent en expliquant son origine

Objectif : faire comprendre que :

- le conflit est inévitable car nous sommes différents.
- L' idylle amoureux a une durée limitée et que le conflit est inéluctable
- Le conflit peut s'expliquer par la différence entre les individus (personnalité, histoire, motivations,...)
- Les hommes sont différents des femmes, cf enseignement

Question ouverte : quelles sont ces principales différences entre homme et femme qui expliquent les conflits ?

Exercice: un couple partage un conflit récent, il donne le contexte et les réactions de lui et de elle

Objectif : faire comprendre que

l'homme veut avoir raison, la femme veut être comprise

II. Le conflit : comportement et manifestation de la colère

Question ouverte : partager quel a été son comportement face au conflit ?

Exercice partager un exemple concret (fiancés, sinon animateurs)

Objectif : faire prendre conscience que :

- L'attitude fréquente est d'éviter d'avoir des conflits car on ne sait pas comment les résoudre
- On n'a véritablement un impact que sur nous même et non sur l'autre qu'on ne maîtrisera jamais à 100%.
- La parole dépasse souvent la pensée et du danger lié au dérapage des mots (difficiles à maîtriser)

- La première réaction dans une dispute est de l'attribuer à l'autre : « c'est de sa faute »
- La colère, soit elle s'exprime, soit elle se garde mais elle ne s'oublie jamais et s'exprimera plus tard
- Cela n'a pas de sens d'interdire à quelqu'un de ressentir quelque chose (comme de la colère)
- Le point important n'est pas d'avoir de la colère (sentiment que j'ai le droit d'avoir) mais de l'exprimer d'une façon qui ne doit pas nuire à l'autre.

Ex : accepter qu'un homme soit déçu par le résultat d'un match

- On doit **garder la responsabilité de ses sentiments** : ce n'est pas l'autre qui m'a mis en colère mais moi qui suis en colère.

III. Conclusion : Le dépassement du conflit

- **Le conflit permet d'évoluer si on trouve une manière positive pour le dépasser.**

- Pour pouvoir sortir et gérer les conflits l'important est **d'aller voir ce qui se passe derrière la colère** et de l'exprimer (par écrit). Cela permet de **mieux se comprendre** et faire grandir la relation de couple

- **Le pardon**

- Le pardon est peut être d'abord un cadeau qu'on se fait à soi, sorte de libération
- Le pardon se demande explicitement (sens de la démarche) afin que l'autre puisse l'accepter

Boîte à Outils

LES DIFFERENCES ENTRE HOMMES ET FEMMES (Comportements masculins et féminins)

Il est admis que les hommes et les femmes sont égaux mais cela ne signifie pas qu'ils sont semblables et que les différences sont gommées. Les hommes et les femmes sont en fait différents.

Chaque homme et chaque femme a un côté masculin et un côté féminin mais certains éléments sont plus marqués pour les hommes et d'autres pour les femmes.

Dans les relations entre homme et femme, c'est plus l'accumulation de petites frustrations quotidiennes qui créent la distance, qui créent des chemins parallèles plutôt qu'un écart important qui arriverait et viendrait à mettre la relation par terre.

L'erreur c'est de croire que l'autre va réagir comme nous on réagirait dans les mêmes circonstances alors que chacun réagit à sa manière en fonction de ses spécificités. Il s'agit de comprendre le langage de l'autre pour éviter les frustrations quotidiennes.

1) Homme : Action : L'homme est tourné vers l'action, il a un objectif et veut y arriver le plus rapidement possible pour montrer qu'il est grand, qu'il est fort. L'homme aime la compétition.

Femme : Intériorité : La femme est tournée vers l'intérieur, ce qui lui importe c'est la qualité de la relation qu'elle a avec les autres.

Après une longue route, l'homme parle du temps qu'il a mis, du trajet qu'il a pris, des bouchons

qu'il a rencontré, des radars, ... alors que la femme parle de l'ambiance pendant le voyage, de la conversation en voiture, des arrêts, ...

2) Homme : Vision **séquentielle** : Un homme fait une chose à la fois.

Femme : Vue **globale** : La femme fait plusieurs choses en même temps

L'homme ouvre un dossier, le ferme, ouvre un second dossier, le traite, le ferme, .. alors que la femme a dix dossiers ouverts en même temps dans sa tête, elle travaille un peu sur le deuxième, elle part au quatrième, elle passe au huitième puis revient au deuxième

Les hommes et les femmes ont une image un peu négative du comportement de l'autre mais il est important que chacun comprenne que les comportements sont différents

3) Homme : **Téléobjectif** : Le cerveau masculin fonctionne comme un téléobjectif, le champ de vision est assez étroit mais plus profond.

L'homme a besoin d'instructions précises quand on lui demande de faire quelque chose par exemple d'aller chercher un objet. S'il n'y est pas mais à une autre place, la femme pensera que l'homme ne voit jamais rien.

L'homme a plus de capacités naturelles à passer de deux dimensions à trois, notamment pour lire une carte routière

Femme : **Grand angle** : Le champ de vision est un grand angle. Les femmes ont besoin des trois dimensions. Elles ont plus de difficultés si elles sont en voiture dans une rue étroite de passer ou de se garer car elles ont plus de mal à évaluer la distance

4) Homme : Se taire : L'homme qui a un problème ne veut pas en parler car cela montrerait son incompetence à le résoudre. Il cherche par tous les moyens à trouver une solution tout seul. S'il n'y parvient pas, il va demander la solution à quelqu'un d'autre mais il va être prudent pour décider vers qui il va aller, il s'adresse de préférence à la hiérarchie.

Quand un homme est perdu sur la route, il hésite à demander son chemin ou le fait auprès d'un policier, un facteur ou une station de service qui doit avoir la solution mais pas à n'importe qui.

Femme : Parler : La femme n'a pas de difficulté à parler de problèmes car ce qui compte pour elle c'est la qualité de la relation qu'elle développe avec les autres. Elle ne cherche pas forcément à trouver une solution. Un problème est une occasion de partager, de communiquer, échanger ce qu'elle ressent par rapport au problème, pas forcément trouver une solution.

5) Homme / Femme : Ce qui est vrai pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre

Je suis heureux quand je vois ma femme heureuse mais l'inverse n'est pas vrai. Ce n'est pas parce que je suis heureux dans mon coin que cela va rendre mon épouse heureuse. Si elle voit l'homme dans cet état, elle ne sera pas forcément heureuse car elle va se poser des questions sur son attitude.

6) Homme : L'homme cherche d'abord à satisfaire ses besoins personnels, c'est pour cela que les femmes les trouvent égoïstes. Il cherche à résoudre ses problèmes tout seul et n'a pas envie qu'on vienne l'aider

Femme : La femme cherche à satisfaire les besoins des autres avant de s'occuper de ses besoins à elle : écoute, attention aux autres quitte à se sacrifier.

7) Homme : Homme : Sentiment d'**identité**, d'être différent des autres. Chacun a des responsabilités au sein de l'équipe et est responsable d'un secteur

Femme : Sentiment d'**appartenance**. La solidarité féminine vient du fait que la femme donne la vie. Pour elle, tout le monde fait tout en même temps dans le travail d'équipe.

8) Homme : Il est plutôt résistant au changement. Il a tendance à rester dans une certaine routine concernant sa façon de s'habiller, les restaurants où il va ou le lieu de vacance. Tant que cela marche, il n'y a pas de raison de changer

Femme : Elle est plutôt ouverte au changement. Elle a envie de changer l'emplacement des meubles, les tentures par exemple

9) Homme / Femme : La signification donnée aux mots est différente.

Pour la femme qui déclare qu'elle ne sait pas quoi se mettre ou qu'elle n'a rien à se mettre, cela ne signifie pas qu'il n'y a aucun vêtement dans la garde robe. Quand elle s'habille, ce qu'elle recherche c'est que les vêtements qu'elle va porter correspondent à l'humeur dans laquelle elle se trouve.

10) Homme : Tous les hommes ont besoin d'une **grotte** petite ou grande dans laquelle ils vont se réfugier et il y a un dragon au-dessus de la grotte qui brûle toute personne qui tente d'y entrer. L'homme a besoin à certains moments de s'abstraire de toute relation, de ne pas communiquer le temps de recharger ses batteries, de mettre de l'ordre dans ses idées. Dès qu'il se sent mieux, il sort de sa grotte, disponible à nouveau pour la relation.

La femme ne comprend pas cette attitude qu'elle considère comme une bouderie, pensant qu'il est fâché avec elle car quand deux femmes arrêtent de se parler, c'est qu'elles sont en conflit entre elles. Elle essaye d'enfoncer la porte en lui demandant ce qui ne va pas et souhaite en parler avec lui. Mais il faut laisser l'homme en silence dans sa grotte en sachant que cela n'a rien à voir avec elle. Elle doit attendre le bon moment pour reprendre la relation en lui demandant s'il est disponible pour cela car engager une conversation avant que l'homme ne soit en mesure d'écouter peut se révéler désastreux.

Femme : La femme est comme une **vague** avec des changements d'humeur parfois rapides. Elle passe très vite du creux de la vague au haut de la vague. Les hommes ne comprennent pas cette attitude et pensent que moins la femme descendra, plus vite elle remontera alors que le mieux est de laisser la femme atteindre le fond le plus rapidement car elle remontera ensuite plus vite. Elle a besoin de se sentir comprise, de descendre sa vague.