



La communication au sein d'une relation, c'est parfois très compliqué ! Si vous êtes au début d'une nouvelle relation, il peut être inconfortable de parler avec honnêteté et vulnérabilité. Si vous êtes dans une relation bien établie depuis des années, il peut être intimidant de bousculer les habitudes et de changer la façon dont vous communiquez avec votre partenaire. Quelque soit le stade de vos relations, la communication est primordiale et pourtant, on doit bien le reconnaître, les humains sont souvent assez mauvais en la matière.

Ce document vous guide à travers un de nos outils de communication préférés : un point d'étape mensuel de relation, mis au point par Multiamory, qu'on appelle R.A.D.A.R. C'est un point que vous pouvez faire avec chacun·e de vos partenaires.

Vous préférez écouter plutôt que lire? Écoutez notre épisode sur le RADAR ici (en français) :  
<https://atesamours.fr/@atesamours/episodes/08-radar-un-outil-pour-faire-le-point>

Voici aussi l'épisode sur le RADAR par Multiamory (en anglais) :  
<https://www.multiamory.com/podcast/147-relationship-radar-scrum-20>

## Quelques conseils de communication

D'abord, voyons quelques fondamentaux ! Un bon point d'étape de relation :

- a lieu à une périodicité régulière (tous les mois, toutes les semaines...)
- installe un safe space (espace positif) pour parler de sujets délicats ;
- suit un plan établi ;
- peut être fait même quand tout se passe bien.

À quoi sert un point d'étape ? Pourquoi ne pas simplement dire les choses quand on les pense, comme les personnes normales font ? La bonne nouvelle, c'est que même si vous avez un point d'étape relationnel régulier, vous pouvez toujours parler des choses « naturellement ». D'autre part, un safe space pour la communication aide à aborder des sujets *avant* qu'ils ne deviennent vraiment problématiques. Ça vous permet de limiter la gestion de la relation au jour le jour et en même temps ça améliore vos moments de qualité. Enfin, ça évite le piège de la cocotte-minute où la situation dégénère jusqu'à ce que quelqu'un craque et déballe toutes ses rancœurs d'un seul coup.

## Mini-outils de communication

### Quelle réaction attendez-vous de votre interlocuteurice

Essayez d'avoir conscience de ce que vous voulez lorsque vous partagerez quelque chose, et dites-le à votre partenaire. Ça peut-être :

1. Vous voulez seulement dire ce que vous avez à dire et être écouté·e
2. Vous voulez du soutien, des félicitations ou des encouragements de votre partenaire
3. Vous voulez que votre partenaire vous aide à comprendre quelque chose, vous aide ou vous conseille

### La P.A.U.S.E.

Si vous sentez que le dialogue se crispe, que votre mauvaise foi fait surface ou que le ton monte, c'est peut-être le moment de faire une pause ! Vous pouvez alors marcher brièvement dehors, vous préparer une tisane ou vous passer de l'eau sur le visage.

PAUSE : Pompette, Affamé, Ulcéré (en colère), Solitaire, Exténué (fatigue ou maladie)

### La communication non-violente

Utilisez quand vous pouvez des techniques de communication non-violentes :

1. Commencez par décrire un fait, sans interprétation, sans accusation, sans jugement, sans exagération ou détournement
2. Exprimez les émotions que vous avez ressenties après ce fait
3. Expliquez quel est votre besoin
4. Proposez une solution pour satisfaire votre besoin. Ça ne doit pas être un ultimatum, votre partenaire aura le droit d'accepter ou pas, et de proposer d'autres choses pour vous aider sur votre besoin en tenant en compte de ses propres besoins.

# Les étapes du RADAR

Avant de commencer, prenez votre agenda et programmez tout de suite votre point d'étape de la prochaine fois pour vous éviter d'oublier en remettant ça à plus tard. Maintenant c'est bon, vous pouvez commencer le RADAR, alors suivons le plan !

## 1. REMBOBINER

Pour cette étape, vous allez passer en revue ce qui vous a occupé depuis le dernier point d'étape. Vous pouvez vous appuyer sur votre calendrier et regarder ce que vous avez fait au jour le jour. Ce n'est pas encore le moment d'en discuter longuement : tenez-vous en à décrire les faits.

*Exemples : j'ai eu un rendez-vous avec cette personne de Tinder. On s'est disputés à propos de la gestion de la lessive. J'ai eu des réunions importantes au travail. On a passé un week-end avec ta famille.*

Si vous avez déjà fait un RADAR et que vous aviez des points d'action, c'est le moment de voir si vous avez agi dessus !

## 2. ADOPTER un programme

Après avoir décrit le mois passé, c'est le moment de décider de ce dont vous souhaitez parler. Voici un ensemble de sujets qu'on vous conseille d'aborder systématiquement, même si vous ne voyez aucun soucis sur ces thèmes. Bien sûr, vous pouvez retirer des sujets de la liste s'il y en a qui ne vous concernent pas du tout ou en ajouter s'il en manque. Par exemple vous pourrez retirer tâches domestiques si vous ne vivez pas ensemble, ou sexe si vous êtes asexuels.

- temps de qualité passé ensemble
- sexualité, intimité
- santé mentale et physique
- autres relations (partenaires, ami·e·s...)
- disputes, désaccords, incompréhensions
- argent, ressources
- travail/projets
- voyages/déplacements
- famille
- tâches domestiques (ménage, courses...)

## 3. DISCUTER

Comme son nom l'indique, c'est l'étape de discussion : passez en revue tous les sujets que vous venez de programmer. Vous pouvez décider de commencer par les sujets les plus importants ou urgents, ou bien juste suivre la liste. N'oubliez pas d'aborder chaque sujet, même si vous ne voyez pas de problème sur le sujet.

L'étape de discussion peut être intense émotionnellement : pleine de blagues et de rires ou bien ponctuée de sentiments très difficiles. C'est normal ! La compassion, l'empathie et l'écoute active vous aideront. Si les choses deviennent trop difficiles, n'hésitez pas à faire une petite pause pour calmer le jeu avant de reprendre.

## 4. AGIR (points d'action)

Pendant que vous parlerez, vous pourrez décider de points d'actions à mettre en place pour améliorer des situations que vous traversez. Nous avons tou·te·s vécu avec un·e partenaire des discussions difficiles qui n'ont abouties sur aucun changement. Les points d'action sont là pour aider les deux partenaires à changer les choses concrètement, pour améliorer les situations et soigner la relation. Ils sont un bon moyen pour mettre en place des solutions, éventuellement temporaires, et voir si elles ont les effets escomptés.

*Exemple : après avoir parlé de la dispute qu'on a eu à propos des tâches domestiques, on a décidé que sur le prochain mois on allait attribuer les tâches alimentaires à une personne et le ménage à une autre personne.*

Il n'y aura pas besoin de points d'action sur chaque sujet. Après un mois, on discutera de comment on se sent vis-à-vis de cette solution. Lors du RADAR suivant, vous reverrez les points d'action que vous avez convenu la fois précédente. Est-ce qu'ils ont bien été faits ? Pourquoi ? Quelle serait l'étape suivante ?

## 5. RECONNECTER

Vous avez atteint la fin du RADAR, bravo ! Maintenant, c'est le moment de vous féliciter pour tout ce travail. Trouvez un moyen de reconnecter avec votre partenaire et finir la session sur une note positive. Vous pouvez vous complimenter mutuellement, dire ce que vous appréciez chez votre partenaire. Vous pouvez enchaîner avec une activité fun ou agréable que vous aimez partager : des câlins, des jeux, écouter de la musique...