

# Comment amorcer la discussion avec votre partenaire?

Vous croyez que votre milieu de vie ne correspond plus à vos besoins, mais vous sentez que votre partenaire n'est pas du même avis? Il est commun, dans un couple, qu'une personne soit prête à faire un changement et l'autre non. Les besoins, incluant ceux associés au domicile, sont en constante évolution: il est donc possible que les vôtres et ceux de votre partenaire **ne concordent pas au même moment**. Prenez le temps d'en discuter pour trouver une option qui favorisera **votre bien-être à tous les deux!**

## Astuces pour aborder un sujet délicat avec votre partenaire

### Préparez-vous

Se préparer pour une discussion délicate permet de **faciliter** la communication. Prenez le temps d'étoffer votre point de vue et ce qui vous amène à discuter du choix d'un milieu de vie. En vous préparant, tentez aussi de vous mettre à la place de votre partenaire et d'anticiper ses besoins et perceptions.

Vous pouvez utiliser le *Guide personnel d'aide à la prise de décision*, proposé sous le thème [Conversation avec l'entourage](#) ou consulter le thème [Motivations](#). Proposez ensuite à votre partenaire de remplir les documents téléchargés et faites le même exercice de votre côté.

### Soyez empathique et à l'écoute de votre partenaire

En considérant le point de vue de l'autre, la communication deviendra un **dialogue** plutôt qu'une confrontation. Prenez le temps d'**écouter** l'opinion de votre partenaire. N'hésitez pas à **reformuler** ce qu'elle ou qu'il vous dit pour vous assurer de bien comprendre son point de vue.

## Cherchez une solution commune

Il est normal d'avoir des attentes avant une discussion. Peut-être rêvez-vous déjà de déménager dans une résidence privée qui propose de nombreux services. Mais il se peut que votre partenaire ait quelque chose de complètement différent en tête. Soyez prête ou prêt à envisager plusieurs options et à prendre une **décision ensemble**. Le but de la discussion n'est pas de convaincre l'autre d'un plan déjà tout fait.

## Faites preuve de patience

Il se peut que votre partenaire n'ait pas remarqué les éléments de votre milieu de vie actuel qui vous tracassent et que l'idée d'un changement ne lui ait pas effleuré l'esprit. Les sujets délicats nécessitent souvent **plusieurs discussions**. Faites preuve de patience, il faudra peut-être plus d'une conversation pour en arriver à un **consensus ou à un compromis**.

## Mettez l'accent sur les points positifs

Ne parlez pas seulement des inconvénients à conserver votre situation telle quelle; essayez également d'**aborder les avantages** à modifier votre milieu de vie. Que ce soit la possibilité de vivre en communauté, d'avoir des soins plus accessibles ou de se rapprocher de vos enfants, il sera plus facile pour votre partenaire d'envisager un changement en parlant des **bons côtés** qu'en évoquant uniquement les aspects négatifs de la situation.

## Sources

1. Adler, R. B. et Towne, N. (1998). *Communication et interactions*. 2e édition. Éditions Études vivantes.
2. Cloud, H., & Townsend, J. (2015). *How to Have That Difficult Conversation: Gaining the Skills for Honest and Meaningful Communication*. Zondervan.
3. Stone, D., Patton, B., & Heen, S. (2010). *Difficult conversations: How to discuss what matters most*. Penguin.