



Communiquer dans le couple

JULIE et PAUL

Non-dits

Ca fait plusieurs jours que Paul rentre du travail plus tard que prévu, sans explication à Julie. Pourtant il savait qu'elle était en vacances et attendait son retour avec impatience. La suspicion s'insinue dans l'esprit de Julie : « *Puisqu'il ne me dit rien, il a sûrement quelque chose à me cacher... Serait-ce cette collaboratrice rencontrée récemment dans une soirée ?* » Quand Paul rentre, Julie reste à distance, avec une froideur que Paul ne lui connaissait pas. Il s'inquiète de savoir si quelque chose ne va pas, et il se dit que ça doit être encore les histoires avec sa mère qui la turlupinent !

Interprétations et jugements

Des petits faits tout simples du quotidien... et chacun reste sur son interprétation et sur les tensions et jugements qu'elle engendre. Mais pourquoi n'arrivent-ils pas à s'en parler ? Simplement parce qu'ils savent que dans ces situations, toute parole peut dégénérer en altercation blessante ou chacun accuse l'autre : « *Tu ne penses même pas que je suis en vacances. D'ailleurs, si tu restes si longtemps au bureau, c'est bien qu'il y a là-bas plus intéressant que moi...* » Et Paul de rétorquer : « *N'importe quoi ! Quelle mouche t'a piquée ? C'est encore ta mère qui t'a mis la tête à l'envers ?* »

Centré sur soi... centré sur l'autre...

Si ces paroles sont blessantes, c'est parce que chacun reste centré sur soi et interprète les faits à partir de sa propre souffrance. Conséquence : l'autre est jugé et condamné avant même de savoir ce qui s'est réellement passé. Pourtant, même dans les instances de justice, il n'y a jamais de jugement tant que « l'accusé » n'a pas eu la parole pour rendre compte de ses actes.

Pour vivre un amour sans violence, il suffisait pourtant d'une chose toute simple : suspendre toute accusation de l'autre à partir de mon interprétation, parler de ce que je vis et solliciter son explication à partir de ce qu'il vit : « *Qu'est-ce qui se passe ? Explique-moi, je ne comprends pas* »... Il s'agit pour Julie de pouvoir dire ce qu'elle ressent, tout en se centrant sur Paul : il n'y a que lui qui sait ce qu'il fait et pourquoi il le fait.

Julie aurait pu dire : « *Je suis en vacances et j'attends ton retour avec impatience (elle parle d'elle), et toi tu restes plus longtemps au bureau (c'est un constat).* » Et Paul aurait pu répondre : « *Je vois que tu es inquiète (je t'ai entendue). Je ne peux rien te dire pour l'instant... Mais bientôt tu sauras et tu seras heureusement surprise !* ».

Parler en « je »

S'aimer sans violence, ça commence par suspendre toute interprétation et les jugements qu'elle entraîne pour laisser à l'autre la possibilité d'expliquer son propre comportement. Au lieu d'accuser l'autre en un « tu » qui « tue », parler de soi et laisser l'autre parler de lui, en un « je » qui assume la responsabilité de ses actes.

Transformer la peur en désir

S'ils avaient pu se dire cela, Julie aurait vu sa crainte se transformer en attente – et donc en désir - de la surprise que son compagnon préparait. Et Paul serait passé de l'acrimonie envers sa belle-mère à l'attention envers sa compagne. Du coup, peut-être Paul aurait pu tenir compte plus facilement de son impatience, il serait rentré plus tôt le lendemain... et aurait pu lui dire qu'il était resté au bureau après les heures de travail pour chercher sur Internet... et qu'il avait enfin trouvé... le voyage dont elle rêvait depuis longtemps !

.../...

Souffrance

Bertrand et Claire sont un couple aux personnalités différentes, mais très unis ; Il sont les heureux parents de quatre enfants. Jusqu'à la leucémie qui emporte leur fille de 8 ans en quelques mois. Ils font face avec courage pendant la maladie et au moment du décès, entourés par leur famille et leurs amis.

Tension

Mais le temps du deuil les éloigne l'un de l'autre et les disloque : François est un homme sensible ; il tente de cacher sa peine en se réfugiant dans le silence. Claire est une femme chaleureuse : elle tente d'assumer sa peine en s'engageant dans des activités sociales et éducatives multiples ; mais des soucis de santé viendront vite la freiner. Ils vivent la même peine, mais de façon tellement différente que la communication devient impossible : chacun s'enferme dans sa stratégie de survie. Tout en vivant côte à côte, ils s'éloignent l'un de l'autre.

Un ami de passage emmène leurs enfants pour une soirée de loisirs et leur lance : « *Profitez-en donc pour vous retrouver tous les deux !* »

Oser se dire, à soi-même et à l'autre

Ce soir-là, au restaurant, ils ont pu se retrouver... Ils ont pu reconnaître ensemble la violence subie (la perte de leur fille), mais aussi la violence agie (leur éloignement progressif).

Ils ont pu se dire ce que leurs ressentis manifestent : à la fois leurs peurs et leurs besoins.

François avait peur de pleurer et de paraître faible, donc il se taisait. Claire avait peur de ne pas faire face, donc elle s'activait.

Ils ont pu accepter la différence de la stratégie de survie de l'autre, et consentir à la différence de leurs besoins : François avait besoin de silence et d'intérioriser, Claire avait besoin d'action et d'extérioriser.

Quand la peur et les besoins nourrissent l'amour

En disant ses peurs et ses besoins, François a découvert que ses larmes pouvaient être reçues par son épouse, non comme une faiblesse, mais comme une souffrance d'amour. Et cette transformation l'a fait sortir de son mutisme.

En disant ses peurs et ses besoins, Claire a découvert que ses activités n'étaient pas seulement générosité, mais fuite, et qu'elle pouvait se retrouver elle-même dans son être plutôt que dans le faire. Depuis ce temps, elle a contrôlé sa maladie et stoppé son évolution !

Ce qui fait violence à l'amour, c'est l'incapacité dans laquelle nous nous trouvons de dire à l'autre nos peurs et nos besoins. Parce que nous n'osons pas, parce que nous avons honte d'avoir peur, parce que nous ne voulons pas blesser l'autre. Mais ce silence fait mourir à petit feu.

Inexprimés et « ravalés », nos peurs et nos besoins deviennent agressivité ou soumission ; il nous enferment ou nous conduisent à la violence.

Exprimés et pris en compte dans la réciprocité, nos peurs et nos besoins se transforment et nous transforment. Et même les blessures, qui restent injustifiables, peuvent devenir des ressources de fécondité pour un amour sans violence.

Marc THOMAS - Consultant Formateur en « Compétences relationnelles »

juin 2009

Ecrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com