

## VIVRE MIEUX A DEUX : APPRENEZ COMMENT PARLER A VOTRE CONJOINT

**Il y a quelques années, un dessin animé très connu mettait en scène la scène suivante : deux hommes assis dans un bar en train de boire de la bière. Sous le regard attentif de son compagnon, l'un d'eux confie : «Si j'avais su ce qu'était le mariage, dès le lycée, j'aurais rejoint les partisans de la controverse ».**

Heureusement, pour la plupart, nous ne considérons pas le mariage comme un débat ininterrompu. Même s'il existe dans chaque couple des moments où la communication n'est pas optimale. La preuve la plus flagrante d'une mauvaise communication, est la fréquence des querelles. Une autre preuve, moins évidente, est lorsque l'un des époux ne se sent pas apprécié, considéré, respecté, lorsqu'il a le sentiment d'être incompris. Pour remédier à cela et permettre aux conjoints de satisfaire leurs besoins élémentaires au sein du couple, j'essaie de leur enseigner certains des quatre outils de communication suivants, qui sont, il me semble, essentiels au succès d'un mariage. Si l'un des outils vient à manquer, cela limite sérieusement la qualité

de la relation. Mais s'il en manque plusieurs, cela peut mettre n'importe quel mariage en péril.

### EXPRIMER DES SENTIMENTS NEGATIFS DE MANIÈRE CONSTRUCTIVE

Par "sentiments négatifs", il faut comprendre tous les sentiments qui nous déplaisent habituellement chez les autres, tels que : l'amertume, la rancune, la déception et le mécontentement. De la même manière que le chaud ne peut exister sans le froid, il ne peut y avoir de positif sans négatif. Afin de réussir dans son couple, il est nécessaire de savoir exprimer ses sentiments négatifs. Car si vous exprimez vos sentiments négatifs de manière incontrôlée et violente, les conséquences pour le reste de votre famille peuvent être désastreuses. Et même si vous les exprimez de manière plus mesurée - sous forme de sarcasmes, de moqueries ou d'attaques verbales - votre communication peut en souffrir. Un mari et une femme doivent exprimer leurs sentiments négatifs pour pouvoir s'adapter et s'ajuster l'un à l'autre. Se retenir ne fait qu'empirer les choses, c'est comme la pression qui monte à l'intérieur d'une cocotte-minute. Alain est l'exemple type du mari qui n'a jamais appris à exprimer ses sentiments négatifs

posément. Chaque fois que Sylvie dit ou fait quelque chose qui lui déplaît, il s'emporte avec tellement de rage qu'elle en est pétrifiée. Le jour suivant, submergé de honte, il promet de ne plus recommencer. Un jour, Alain encaissa en silence chaque remarque désobligeante que Sylvie lui fit. Puis, alors qu'ils se tenaient dans la cuisine, Sylvie le critiqua une fois de plus, d'une manière qui lui sembla injuste. Ne pouvant se retenir plus longtemps, Alain saisit calmement la bouteille de liquide vaisselle pour en verser dans une marmite de spaghettis qui se trouvait sur le feu et quitta la maison. Alain pensait à tort qu'il pouvait maintenir la paix chez lui en réprimant tout sentiment négatif. De longs mois après cet incident, Alain s'efforce toujours de réparer la rupture de confiance qui s'est introduite entre eux. Qu'a-t-il fait de mal ? Quelle erreur a-t-il commise ? Comment aurait-il dû dire à Sylvie ce qui le dérangeait ?

#### - Règle n°1 : Ne pas exagérer.

Alain avait l'habitude d'utiliser des mots tels que " toujours " et " jamais ". Si ces exagérations permettaient à Alain de se défouler, elles ne faisaient que rendre Sylvie insensible à ses paroles. " Je ne le fais pas toujours ", pensait ou disait parfois Sylvie, prouvant qu'elle l'écoutait quand même.

#### -Règle n°2 : Ne lisez pas dans ses pensées.

Rien n'est plus horripilant que de s'en-



tendre dire : " Je sais mieux que toi ce que tu penses ". Malgré tous vos efforts, l'autre est convaincu de votre mauvaise foi et de vos mauvaises intentions.

### **- Règle n°3 : Parlez à la 1ère personne et non à la 2e.**

Une critique qui commence par " Tu " est généralement perçue comme une attaque. Par exemple : " Tu n'apprécies pas suffisamment mes efforts. " Sylvie trouvait qu'elle ne recevait pas suffisamment de considération de la part d'Alain. Et elle avait raison. Mais en commençant sa remarque par " Tu ", elle suscitait de sa part une réaction défensive et non sa sympathie. Il aurait mieux valu dire :

" J'aimerais que tu réalises quel mal je me donne pour prendre soin de toi et des enfants. "

### **- Règle n°4 : Ne généralisez pas. Soyez précis et donnez des exemples.**

La généralisation vous permet de tout prendre en compte sans rien laisser de côté et d'exprimer votre colère de manière satisfaisante. Mais sachez qu'elle empêche votre conjoint de vous comprendre.

## **ECOUTER DES SENTIMENTS NEGATIFS SANS ETRE SUR LA DEFENSIVE**

Vous avez fini par comprendre que vous n'êtes pas le seul à avoir des sentiments négatifs. Tout comme votre femme, vous faites aussi des choses qui la rendent folle. (Oups, je viens juste de transgresser la règle n°1 ci-dessus. D'un autre côté, dans votre cas particulier, ce n'est peut-être pas une exagération !) Afin de compléter le réseau de communication qui doit permettre une bonne émission et une bonne réception des messages, il faut que les époux apprennent à écouter les sentiments négatifs de l'autre sans se sentir agressés. C'est bien plus difficile

que d'apprendre à exprimer vos sentiments négatifs convenablement, mais c'est un élément essentiel à la réussite de votre mariage. " Je voulais simplement dire ... ", " Tu sais pourquoi j'ai dit ça ! " et " Tu as fait la même chose des centaines de fois ", sont des phrases de défense classiques. Quel mal y a-t-il à être sur la défensive ? Ne faut-il pas justifier ses actions et redresser les torts ? Non, ce n'est pas une bonne chose. En détaillant le motif de vos actions, vous montrez à votre conjoint que seul votre bon droit vous importe, et non ses sentiments. Imaginez que votre femme vous ait demandé de surveiller un poulet dans le four et que vous ayez été négligent et l'ayez laissé brûler. Elle entre dans la cuisine en reniflant et dit :

" Je sens une odeur de brûlé. Est-ce qu'il y a quelque chose sur le feu ? "

" Vous répondez calmement : " Non, non. Le poulet est juste un peu trop cuit. "

" Trop cuit ? " fulmine votre femme, en voyant le poulet carbonisé dans le four.

" Tu appelles cela trop cuit ? Il est brûlé. "

" Allez ! Ne sois pas difficile ", dites-vous en essayant de minimiser votre erreur. " Les épices sur le dessus ont juste un peu bruni. Le poulet est très bien, je l'aime comme ça. " " Mais je t'ai demandé exprès de surveiller le poulet pour qu'il ne brûle pas. Comment as-tu pu faire une chose pareille ? "

Vous avez fait une erreur, mais ce n'est pas la fin du monde. Si votre femme est déçue du résultat, en essayant de vous défendre, vous ne faites qu'empirer les choses. Elle aura l'impression que vous lui faites la sourde oreille et que ses sentiments ne comptent pas, sont sans importance. En résumé, en vous mettant sur la défensive, vous ne faites qu'ajouter de l'huile au feu de son courroux et donnez l'impression de l'ignorer. Oui, oui, je sais ce que vous êtes en train de penser :

" Si ma femme est fâchée après moi, elle doit absolument connaître les raisons de ma conduite. " Faux. Pour évaluer la situation et vous attribuer un blâme, votre femme n'a pas besoin de savoir tous les détails. Si elle ressent le besoin d'exprimer son sentiment de frustration ou de déception, ces détails n'ont d'ailleurs pas grande importance.

## **EXPRIMER DES SENTIMENTS POSITIFS SANS RETENUE**

Le terme " sentiments positifs " désigne des émotions telles que l'affection, la chaleur, l'appréciation, l'approbation, l'admiration et le respect. Ces sentiments sont positifs, parce qu'ils génèrent généralement des réactions positives chez les personnes qui les ressentent et chez celles qui les reçoivent. Il n'est pas étonnant que la plupart de ces mots commencent par la lettre " A ". Malheureusement, dans notre société occidentale, nous faisons plus souvent l'expérience de sentiments négatifs que de sentiments positifs. A l'école, nous sommes plus souvent critiqués que loués. A la maison, nous sommes plus souvent punis ou grondés, que récompensés. Et en grandissant, nous sommes plus souvent le témoin de scènes de colère et de frustration que d'affection et d'admiration. Du fait de cette exposition disproportionnée aux sentiments négatifs, nous acquérons une certaine aisance dans leur expression. Il n'est donc pas surprenant qu'une fois mariés, les adultes éprouvent plus de facilité à critiquer leur conjoint qu'à le complimenter. Il manque alors un ingrédient essentiel à leur relation. Comme je le dis souvent aux couples avec lesquels je travaille, on peut comparer une relation à un compte en banque. Si vos dépôts sont excédents par rapport à vos retraits, votre compte est bénéficiaire. Si vos

retraits excèdent vos dépôts, vos chèques sont sans provision et votre compte doit être fermé. De même, si vos compliments sont plus nombreux que vos critiques, votre époux y prêtera attention. Mais si vos plaintes sont plus nombreuses que vos compliments, elles tomberont dans l'oreille d'un sourd. Afin de se sentir bien dans son couple, chaque époux doit pouvoir exprimer l'éventail de ses sentiments en toute liberté.

## ÉCOUTER DES SENTIMENTS POSITIFS SANS GÊNE

Certaines personnes ne parviennent jamais à accepter un compliment. Si quelqu'un essaie de les complimenter, elles changent de sujet, détournent la tête, rougissent, toussent ou tout à la fois. Elles trouvent plus facile de complimenter les autres et le font souvent. Mais quand elles sont l'objet de compliments, elles témoignent ouvertement leur inconfort.

Danielle et Avi ont atteint un stade critique dans leur mariage. A sa grande surprise, pour la première fois en vingt ans, Avi a prononcé le mot " divorce ". Danielle en a été anéantie. Au cours des mois qui suivirent, Danielle et Avi ont appris à parler et à écouter. Et leurs conflits matrimoniaux ont pratiquement disparu. Lors d'une entrevue, je les ai encouragés à exprimer leurs sentiments positifs, en les prévenant que cela pouvait demander un peu d'entraînement et en leur conseillant de commencer dans mon bureau. Alors que Danielle s'agitait sur son siège, Avi s'est montré d'emblée très enthousiaste. Il a déclaré qu'il se sentait frustré par l'inconfort systématique de Danielle à l'écoute d'un compliment. " J'admire vraiment la façon dont tu gères la maison et dont tu t'occupes des enfants ", a commencé Avi avec

entraîné. " Quand ils sortent de la maison, ils ont toujours l'air propres et bien habillés, alors que d'autres enfants semblent négligés. Je suis toujours fier de l'apparence de mes enfants. " Le visage de Danielle s'est coloré vivement, elle a ri nerveusement, puis s'est tournée vers moi : " Il dit cela uniquement parce que vous le lui avez demandé. " " Dr. Wikler me l'a peut-être demandé ", répondit Avi, " mais je suis sincère. "

Je dis à l'attention de Danielle : " Il semble qu'entendre un compliment vous mette mal à l'aise. " Danielle nous confia alors qu'elle avait été élevée à l'éuropéenne, sans jamais être complimentée directement. Ses parents ne complimentaient Danielle et leurs autres enfants qu'occasionnellement, au cours de leur conversation avec des voisins ou des membres de la famille. Cela aurait été les gêner que de leur offrir une approbation directe. " Si nous n'étions ni grondés, ni punis ", expliqua Danielle, " cela voulait dire que nous nous conduisions bien. " Il fallut quelques semaines

d'exercices de communication supplémentaires, à la maison et à mon cabinet, pour que Danielle et Avi s'expriment et s'écoutent l'un l'autre avec une relative aisance. Quand nous nous sommes revus pour la session finale, Danielle a exprimé son avis sur cet aspect de la thérapie. " Quand vous nous avez demandé pour la première fois de nous complimenter l'un l'autre, j'ai d'abord cru que vous étiez tombé sur la tête, je me suis dit : 'Je ne vais jamais faire une chose pareille'. Et puis, j'ai réfléchi à ce que vous avez dit ? au sujet de ma gêne face aux compliments ? et j'ai décidé de vous faire confiance. Après avoir exprimé nos sentiments positifs durant ces dernières semaines, je vois à quel point c'est important. Et je vois à quel point vous avez raison. Cette histoire de sentiments positifs a ajouté une dimension à notre relation qui, je le croyais, n'existait pas. Et, aujourd'hui, nous sommes plus proches. "

Dr Méir Wikler

## Appel de Nissan 5766

Oui je participe à l'appel de Nissan 5766 et souscris :

- Participation à la campagne de distribution de Matzoth 26 €
- Don de fidélité 52 €
- Don de soutien 75 €
- Participation aux livraisons de repas cacher aux étudiants 100 €
- Je souhaite recevoir une boîte de Tsédaka

Jeunesse Loubavitch de Marseille-Provence

112 Bd Barry 13013 Marseille - Tél : 04 91 66 44 18

Un reçu CERFA vous sera adressé pour toute souscription

À l'occasion de

7<sup>00</sup>

# L'inauguration de leur centre socio-éducatif

Le Gan Mordekhai et la crèche Déborah Léa

organisent une grande journée portes ouvertes

Dimanche 14 Mai 2006

de 10h à 18 h

au 112 Bd Barry

13013 Marseille



## Grande kermesse récréative

À destination des enfants

Toute la journée de 10h à 18 h

Avec au programme :

- Karting, châteaux gonflables, jeux chinois, spectacle de clown, échassiers et cracheur de feu.

## Journée de l'éducation

à destination des parents

Conférences en continu par d'éminents pédagogues, pédiatres, neuro-pédiatre, psychologue et diététicien sur les thèmes suivants :

11h30 : Les troubles du comportement chez les jeunes enfants.

13 h : Quelle alimentation pour votre enfant?

14 h 30 : Comment gérer les crises d'adolescence?

## Inauguration du centre socio-éducatif

à 16h30 par des personnalités politiques et communautaires  
suivi d'un lacher de ballons.

Sandwichs et boissons à consommer sur place  
Entrée gratuite