

# Dialogue en couple

par Anne et Dominique Mercier

Obstacles à la communication en couple:

- la fatigue, le stress,
- la télévision,
- la présence très prenante des enfants,
- nos engagements ou notre vie mondaine,
- nos silences.

Je parle de moins en moins de moi. Je demande à mon conjoint de moins en moins ce qu'il ressent,

- la peur de l'ennuyer avec ce qui me passe par la tête,
- la peur de le décevoir, ou de le déstabiliser,
- la paresse de prendre le temps nécessaire à se parler,
- la recherche d'une solution immédiate,
- le désir de rassurer l'autre au lieu de l'écouter,
- la non-expression de mes sentiments, de ce que je vis,
- la peur devant ce que l'autre me dit,
- les journées qui passent sans temps pour prendre du recul seul ou à deux,
- nos différences perçues comme des handicaps

et non comprises comme des sources possibles de richesse,

- la non-envie de sortir de nos habitudes ou de ce qui semble nous rassurer, pour aller vers l'autre.

Pour améliorer cette communication entre nous, évoquons quelques pistes

- Veiller à consacrer le temps nécessaire pour être attentif

à ce qui est important pour l'autre: ce qu'il vit, ses joies propres, ses peines, ses tensions, ses attentes. Se donner des rendez-vous.

● Savoir écouter « avec le cœur »:

partager, s'aider à s'exprimer sur ce qui est difficile ou obscur sans se presser de trouver d'abord les solutions.

● Pourquoi ne pas s'écrire les points délicats ou difficiles,

rendus hasardeux ou blessants par l'expression orale ?

● A l'inverse, être attentif à la communication silencieuse:

connivence à distance dans un dîner, une réunion

● émerveillement face à l'autre manifesté par un sourire.

Ah, savoir encore se sourire quand tout ne va pas si bien !

● Avant de critiquer ou de s'opposer,

tenter de s'expliquer le plus calmement possible sur ce qui se passe en soi. Ce qui est propre à sa personne. Et bien sûr, laisser l'autre s'expliquer dans le même sens.

(Extraits de l'article paru dans Alliance N° 90 Ecoute et Dialogue)

© Alliance - 1998/9 (avec les remerciements de Chemins)