

# Quand le silence est d'amour

Si le dialogue est vital, apprendre à se taire est indispensable. Pour que la relation amoureuse garde son mystère. Entre trop dire et pas assez, l'équilibre reste à trouver. Par respect de soi et de l'autre.

Flavia Accorsi

S'il y a bien un adage que notre temps réfute avec obstination, c'est celui qui affirme que « la parole est d'argent et le silence est d'or ». Les vertus du silence n'ont plus cours, ni dans la sphère privée ni sur la place publique. Depuis deux décennies, les couples s'entendent marteler sur tous les tons que, pour réussir une relation à deux, il faut se parler, faire le point, verbaliser ce qui ne va pas, ou moins bien, ou plus du tout, bref, « co-mmu-ni-quer ». Les psychothérapeutes de couple ne cessent de multiplier les mises en garde : toute relation qui ploie sous le poids des silences accumulés finit par se briser. Cette réalité, nul ne songe plus à la contester. Pourtant, si la communication dans le couple est indéniablement une garantie de sa bonne santé et de sa longévité, l'excès de transparence peut aussi agir comme un poison.

## Les pièges de la transparence

« Philippe et moi nous disions tout, raconte Laure, 38 ans. Nous avions besoin de tout nous raconter en détail – nos journées, les gens qu'on rencontrait, les discussions qu'on avait avec nos amis. C'était une façon d'être toujours ensemble même séparés. C'était quelque chose que nous faisons naturellement. Et puis, au bout de cinq ans, notre relation a commencé à s'essouffler. Nous étions comme deux frères et sœurs. Lorsque j'ai appris qu'il avait une liaison, j'ai été anéantie. Ce n'est que beaucoup plus tard que j'ai compris que nous avions asphyxié notre relation au fil des jours. »

Pour Paule Salomon, psychothérapeute, la pratique de la transparence dans la relation affective tient de la quête de la fusion. « L'éthique de la transparence est à la fois réelle et romantique, la communication devient alors communion. Les deux "je" fusionnent pour ne faire qu'une seule entité : "nous". Mais là réside le risque de se perdre dans l'autre et de cesser d'exister. » Même défiance chez Sylvie Tenenbaum, psychothérapeute, qui voit, derrière ce désir de ne faire qu'un, celui de posséder l'autre tout en se dépossédant de soi.

« C'est une position infantile que de se présenter à l'autre dans sa transparence et d'en attendre la réciproque. Il y a des mères qui tiennent le discours du "tu dois tout me dire" à leur enfant. C'est faux. C'est l'existence d'un jardin secret qui fait que l'on est un individu à part entière. »  
Si tout faire savoir de soi est, au début de la relation, un élan intimement lié au sentiment amoureux, faire perdurer ce comportement représente une menace réelle qui peut, à terme, fragiliser le désir. « Celui-ci se construit sur le manque, rappelle la psychanalyste Isabel Korolitski. Tout dire surnourrit la relation, ce qui a pour effet de lui faire perdre de sa magie et d'appauvrir l'érotisme. »

Si l'on n'y prend garde, le doux sentiment de confiance et de complicité peut se transformer au fil du temps en une familiarité fraternelle et sans surprise. « Je ne vois pas ce que des comptes rendus systématiques et détaillés peuvent apporter à un couple, si ce n'est d'alourdir la relation de mille détails inutiles et de transformer l'autre en récepteur passif », poursuit Isabel Korolitski.

Autre risque non négligeable lorsque l'on ne filtre pas les informations : que le regard que l'autre porte sur nous se transforme. Les révélations que l'on fait cheminent dans l'inconscient. Même si, en apparence, les révélations sont bien reçues, les remous qu'elles produisent peuvent dangereusement altérer notre image dans le couple. Paul n'a mesuré l'impact négatif des confidences faites à sa compagne que plusieurs mois après s'être ouvert à elle. « J'ai rencontré Marine à un moment de ma vie où je voulais faire peau neuve, j'avais accumulé trop d'erreurs. Je lui ai parlé de ma plus grosse bêtise, ma liaison avec la femme de mon meilleur ami. Sur le moment, elle a été très compréhensive mais, lors d'une dispute, elle m'a lancé qu'elle ne pouvait pas faire confiance à un homme qui avait pu trahir ainsi. Je sais que j'aurais dû assumer tout seul cette faute parce que, maintenant qu'elle sait, quelque chose a été abîmé et le restera. »

## Choisir le silence

Pour Sylvie Tenenbaum, le choix de parler ou de se taire devrait obéir préalablement à un double questionnement : quelle est l'importance de l'information que l'on s'apprête à donner et quelles vont en être les conséquences. « Décider de parler ne va jamais sans risque, prévient Isabel Korolitski. Mieux vaut évaluer à l'avance le degré de confiance qui existe dans la relation pour être certain que l'on ne regrettera pas ce que parler entraînera. »

Apprendre à différer ce que l'on a à dire est une technique préconisée par les spécialistes de la communication. Simplement parce que suspendre évite d'être parasité et influencé par ses émotions. Très souvent, les aveux et autres confidences partent du besoin de se décharger émotionnellement. L'autre n'est plus alors un interlocuteur privilégié, mais un réceptacle dépersonnalisé. « Lorsque j'ai appris que je risquais d'être licenciée, j'ai fait déranger Philippe d'une réunion professionnelle très importante, raconte Carole, 34 ans. Il était furieux contre moi et moi contre lui, parce que j'ai eu le sentiment que je ne pouvais pas compter sur l'homme avec qui je vivais. Ce qui était faux : si j'avais attendu la fin de la journée – ce qui n'aurait rien changé à ma situation –, il m'aurait certainement fait un meilleur accueil. »

« Dans un “bon” silence, un silence choisi, il y a le respect de l'autre, analyse Isabel Korolitski. Lorsque l'on ne filtre pas, on est dans l'urgence de dire, ce qui met le partenaire en position de passivité forcée. » Pas de bon silence sans prise en compte de l'autre, de son ressenti et de sa personnalité. Chacun arrive dans une relation amoureuse avec sa propre histoire, sa construction particulière. « Lorsque je discute avec Louis, j'essaie de sentir les “vibrations” du moment, explique Clara. Est-ce qu'il est fatigué, soucieux, disponible, vraiment présent ? Je me suis rendu compte que les échecs de communication et les dérapages découlaient souvent d'une erreur d'appréciation, du bon moment ou de la bonne formulation. »

A la tyrannie de la transparence, l'écrivain antillais Raphaël Confiant oppose le « droit à l'opacité ». S'il est respect de l'autre, le bon silence est aussi respect de soi. « On a le droit de garder pour soi, rappelle Paule Salomon. Par pudeur, par orgueil, par confort. Il faut accepter que chaque relation ait sa part d'ombre et de lumière. » Parfois, il peut être plus supportable de taire. Lorsque les mots ravivent la souffrance, lorsque l'autre n'est pas prêt à entendre. Prudence, donc, pour les aveux qui ne prennent pas en compte sa sensibilité. « C'est souvent le cas des aveux post-adultères, constate le docteur Frédérique Hédon, sexologue. Sous couvert de transparence, on se décharge de sa faute sur son partenaire et on prend le risque de le blesser profondément. »

En revanche, ne peuvent pas bénéficier du label « bons silences » ceux qui taisent dans le couple ce qui touche à la nature même de la relation : les attentes de chacun, les projets communs, la gestion des problèmes et celle des conflits. La relation de couple tenant sur un contrat, mieux vaut, pour éviter malentendus et déceptions, qu'il soit tacite et clairement formulé entre les partenaires. Le silence ne peut être de mise dans des domaines clés qui engagent concrètement la vie du couple : l'éducation des enfants, le partage des tâches, la gestion, les finances, le cloisonnement entre vie de couple et vie de famille, la définition de l'espace d'autonomie de chacun. Ces différents points ne peuvent être devinés par l'autre. Ils nécessitent un dialogue et des échanges réguliers pour pouvoir avancer ensemble et procéder, si nécessaire, à des réajustements concertés.

## Se taire n'est pas rien dire

S'il est un domaine où les excès de communication peuvent faire des ravages, c'est bien celui de la sexualité. Après des siècles de mutisme, on assiste aujourd'hui à un revirement spectaculaire. Les ébats amoureux sont désormais commentés et disséqués avec force détails. Le danger d'une verbalisation excessive ? Désérotiser la relation et insécuriser les partenaires. « La verbalisation est de mise lorsqu'il y a une insatisfaction chronique, préconise Frédérique Hédon. Mais nul besoin de procéder à un “debriefing” après chaque rapport sexuel. »

Anna a vécu un an dans ce qu'elle appelle « l'insécurité sexuelle ». « Mon compagnon pensait pouvoir juguler son angoisse en me harcelant de questions sur ce que j'aimais ou n'aimais pas, sur mes fantasmes. Chaque fois que nous faisons l'amour, je me préparais à subir ces questions, avant, pendant et après. Une fois, j'ai explosé. Je lui ai dit que je n'en pouvais plus, que j'en avais marre de passer le bac au lit et que, dorénavant, je ne dirais plus rien. Notre histoire s'est arrêtée là. »

Entre l'omission, la dissimulation et le tout-dire, l'équilibre reste à trouver. Si taire ses émotions, priver l'autre d'informations sur ses attentes ou se réfugier dans le mutisme dès que le plus petit conflit pointe sont des comportements à proscrire, le bon silence est, dans le couple, la marque de l'intimité amoureuse.

« Le désir est un langage magique, il est silencieux, avance Paule Salomon. C'est une illusion de penser qu'il faut systématiquement verbaliser pour renforcer les liens du couple. Le silence, la communication sensorielle sont des outils puissants et trop souvent négligés. » Lorsque la relation amoureuse se noue, les moments les plus intenses de l'intimité se passent de mots. La communication se fait de corps à corps, d'âme à âme. Ensuite seulement, vient le verbe. Toute la difficulté réside à lui trouver sa juste place. En évitant les écueils du trop dire et des silences fuyants.

## Ces hommes qui ne disent rien

1- Psychiatre et psychanalyste, auteur du *Sexe des émotions* (Odile Jacob, 2000).

Ils digèrent les informations, les émotions, les chocs et les conflits sans sortir de leur mutisme. Au grand désarroi de leurs partenaires, qui fluctuent entre découragement et agressivité. « Entre hommes et femmes, il y a une différence décisive, précise Sylvie Tenenbaum. Les premiers prononcent 2 000 mots par jour, contre 8 000 pour les secondes. Les silences masculins qui font le plus souffrir les femmes sont ceux qui viennent de la non-expression de leurs émotions, y compris des positives. Or, les femmes sont plus à l'aise avec les émotions et les hommes avec l'abstraction. » D'où les souffrances et les malentendus. « Pour ces hommes, se taire ne signifie pas ne pas ressentir, ce qui leur est fréquemment et injustement reproché, explique Alain Braconnier (1). Au contraire : ces "mutiques" contrôlent les mots par peur d'être débordés par la violence de leurs émotions. »

Les erreurs à ne pas commettre ? Les agresser de front et avec force reproches sur leur supposée indifférence, les harceler par des questions de style « interrogatoire » ou prendre soi-même trop d'espace verbal pour combler le silence de l'autre. En revanche, exprimer son propre ressenti émotionnel sans en attendre systématiquement la réciprocité, diversifier ses interlocuteurs ou admettre qu'un grand silencieux ne sera jamais un extraverti peut alléger la pression dans la relation et en adoucir les frustrations.

## Savoir peser ses mots

Une parole de trop et l'autre est touché. Petit topo pour mieux s'entendre... et mieux s'aimer.

### Eviter les pièges du trop-dire

- Tout dire place dans une position de dépendance infantile qui donne à son partenaire le rôle de parent. Cultiver son jardin secret garantit et protège l'autonomie interne.
- Le désir se construit et se nourrit du manque. A surnourrir l'autre d'informations, on finit par perdre de son propre mystère en cessant d'aiguïser sa curiosité.
- Les confidences imprudentes peuvent altérer l'image positive que l'autre a de nous et fissurer durablement la confiance dans le couple.

### Cultiver les bons silences

- Avant de se livrer, mieux vaut procéder à un double questionnement préalable : évaluer l'importance et les conséquences de chacune de nos paroles et en mesurer l'impact sur l'autre.
- Apprendre à différer ce que l'on a à dire si le moment ne s'y prête pas. Conflits et malentendus proviennent souvent du choix du mauvais moment.
- Savoir se taire est un signe de respect de l'autre. Trop souvent, sous couvert de franchise et de transparence, l'autre devient la cible d'attaques sur ses valeurs ou ses choix personnels.

### Se taire pour mieux dire

- Filtrer les informations permet de dire l'essentiel et de mieux capter l'attention de l'autre.
- Le silence, la communication sensorielle sont des outils puissants de la relation amoureuse. Ils renforcent le lien sans l'alourdir ni le parasiter.

Mars 2001