

(Ré)apprendre à se parler

La lassitude gagne et, avec elle, ce constat d'échec : "On n'a plus rien à se dire." Parce que toute relation se fonde aussi sur la communication, il est important d'en connaître et d'en suivre les règles.

La communication est devenue une valeur forte pour le couple, parce que nous sommes entrés dans une ère de consommation de la communication », explique Jacques-Antoine Malarewicz, psychiatre et thérapeute de couple. Il suffit, pour s'en convaincre, de parcourir les rayonnages des librairies qui, depuis le raz-de-marée des *Hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus* (Stanké) du psychothérapeute américain John Gray, se remplissent de manuels destinés aux couples en mal de dialogue. « La plupart de mes copines l'ont lu, se lamente Mathieu, 29 ans. Au moindre conflit conjugal, elles se replongent dedans pour trouver la bonne manière de dire que quelque chose ne va pas. Difficile de rester spontané ! »

La communication, nouvelle idéologie du couple, a donc ses bibles. Elle a aussi ses credos, comme la conviction profonde qu'hommes et femmes ne parlent pas le même langage. C'est ce que Paul Dewandre, fondateur en France, en Suisse et en Belgique des ateliers Mars-Vénus, enseigne à qui fréquentent ses séminaires. « Les hommes parlent pour exposer des faits, les femmes pour exprimer des sentiments, explique-t-il. De cette différence fondamentale et de bien d'autres encore découlent toutes sortes de malentendus. L'erreur serait de croire que parce que mon partenaire ne parle pas la même langue que moi, parce qu'il ne comprend pas ce que je dis, ou parce qu'il ne dit pas ce que j'aurais dit à sa place, alors il ne m'aime plus. »

Une valeur féminine

A lire : *Les Mots du couple*, de Jean-Georges Lemaire. Psychanalyste et fondateur de l'Association française des centres de consultation conjugale, l'auteur explique les grands principes de la thérapie de couple (Payot).

Dans la plupart des cas, ce sont les femmes qui entraînent leurs conjoints à l'atelier Mars-Vénus. « Alors qu'elles sont plutôt dans le maintien de ce qui existe, dans la concertation et le partage, leurs compagnons sont plus souvent dans des rapports de force, la conquête et l'appropriation », explique le psychosociologue Jacques Salomé qui, depuis un an, décode les problèmes relationnels quotidiens des internautes sur psychologies.com. Selon lui, les hommes parlent davantage pour exprimer des désirs et les satisfaire au présent, alors que les femmes sont plus dans l'expression des sentiments et la construction de l'avenir.

Un point de vue partagé par Paul Dewandre : « Au début d'une relation, l'homme parle beaucoup pour montrer à la femme combien il est beau, fort, intelligent, combien il peut la rendre heureuse. Une fois que le couple est scellé, il a tendance à penser qu'il n'y a plus rien à en dire. La femme, elle, éprouve régulièrement le besoin de faire le point pour obtenir une confirmation de l'amour. »

La sexualité en jeu

Pour de nombreuses femmes, l'intimité se crée donc d'abord par la parole. Que disparaissent les mots doux, les longues confidences en tête-à-tête, et c'est la sexualité du couple qui en pâtit. « La plupart des hommes n'ont pas besoin de maintenir une communication satisfaisante pour avoir une sexualité satisfaisante », note Jacques-Antoine Malarewicz. Et si les couples consultent davantage pour des problèmes de communication que pour une mésentente sexuelle, « c'est qu'aujourd'hui les femmes ont pris le pouvoir, assure le psychiatre. Ce sont elles qui définissent ce que doit être la relation, elles qui postulent que la communication est une condition sine qua non de la pérennité du couple. »

Suffirait-il d'apprendre la langue de l'autre sexe pour faire renaître un amour de ses cendres ? Certainement pas. Et même s'il enseigne à ses stagiaires que les hommes et les femmes ne donnent pas la même signification aux mêmes mots, Paul Dewandre le reconnaît : « Tous ces malentendus qui séparent les amants ne sont pas une simple affaire de vocabulaire. »

Les mots de l'enfance

Dans les moments de crise, pour parvenir à restaurer le dialogue, il s'agirait moins d'employer les bons mots que de répondre aux bonnes questions : qui parle ? Et de quoi parle-t-on vraiment ?

« Parfois, quand j'adresse un reproche à mon compagnon, j'ai l'impression d'entendre parler ma mère, s'effraie Catherine, 35 ans. Et lui me répond comme le ferait un enfant. » « Toute relation amoureuse, parce qu'elle suppose une intimité entre les partenaires, réactive les situations vécues par l'enfant que nous étions », explique Jacques Salomé. D'où l'incroyable élan de tendresse que peut susciter un compliment que nous aurions aimé entendre autrefois, ou la terrible résonance d'une phrase apparemment anodine mais qui fait écho à une humiliation passée. « Instaurer une bonne communication, c'est s'efforcer de ne pas réveiller chez son conjoint certaines blessures de l'enfance », conclut le psychosociologue.

Dans la vie à deux, « beaucoup de paroles échangées ne prennent pas le statut noble de la discussion, du dialogue, constate François de Singly, sociologue. “Je sors acheter du pain”, “Tiens, tu as passé l'aspirateur ?” : ces petits bouts de conversation qui semblent anodins renforcent le sentiment d'appartenance des deux partenaires. » Pour l'auteur de *Libres ensemble* (Nathan), ce qui compte dans la communication amoureuse, c'est moins la profondeur des échanges verbaux que la fréquence de ces "signes de lien" : « D'une certaine manière, le conjoint doit trouver des équivalents au “Ça va ?” pour se rassurer. Le meilleur exemple de ce type de message est le “Je t'aime”, qui peut être répété, même s'il a été compris. »

La signification cachée

Que le dialogue soit anodin, complice ou hostile, il recèle toujours des enjeux plus profonds que les thèmes réellement abordés. Ainsi, « une dispute qui porte en apparence sur le partage des tâches, la répartition du budget ou l'éducation des enfants cache le plus souvent un enjeu de pouvoir », atteste Jacques-Antoine Malarewicz. Bien sûr, il est rare que l'un dise directement à l'autre : « Je veux prendre toutes les décisions », « Je voudrais que tu admires mon intelligence » ou « Je veux faire alliance avec les enfants contre toi. »

Mais le décryptage de ces non-dits ou demandes non formulées est indispensable pour restaurer un dialogue harmonieux. Il peut se faire avec l'aide d'un thérapeute de couple, qui aidera chacun des partenaires à formuler ses désirs et ses griefs. « Surmonter l'incommunicabilité permet de trouver le moyen de rester ensemble ou de se séparer, indique Malarewicz. Mais un couple qui dure, ce n'est pas un couple où l'on se dit tout. C'est une relation dans laquelle les pouvoirs sont équilibrés. »

Comment bien se disputer

Un dialogue respectueux permet d'observer les sujets qui fâchent. Jacques Salomé, psychosociologue, recommande pour cela d'adopter quelques règles "d'hygiène relationnelle". Selon lui sont à éviter tous ces comportements verbaux qui forment ce qu'il appelle le "système sape".

- Les injonctions, qui consistent à dire à son partenaire ce qu'il a à faire, à se substituer à son libre arbitre (« Il faut que tu perdes cette habitude », « Tu devrais te couper les cheveux et perdre quelques kilos »).
- Les disqualifications, qui portent atteinte à l'estime qu'il se porte (« Tu n'es pas assez féminine », « Tu ne comprends jamais rien »).
- Le chantage affectif, qui revient à rendre l'autre responsable de notre malheur (« Puisque tu refuses de me faire plaisir, je sors tout seul »). « Le “tu” tue le dialogue », explique encore Jacques Salomé. Au lieu de : « Tu ne me regardes jamais », préférer « Je ne me sens pas regardé par toi. » Reste à apprendre à manier le « je » sans craindre pour le « nous ». Une relation vivante est une relation où nous sommes toujours trois : l'autre, moi et la relation qui nous relie.

Les voix du silence

Les silences peuvent être source de malentendus. Savoir trier les bons des mauvais aide à désamorcer bien des conflits. Petit guide.

• Ce que l'on n'ose pas dire

« Sois plus tendre », « Fais un régime », « Ne me quitte pas », comptent, selon un récent sondage (In "Sélection du Reader's Digest") parmi les phrases que, par pudeur, on n'ose pas dire à son partenaire.

S'abstenir, par amour, de lui dire qu'il a grossi, qu'il est trop émotif ou parfois pas assez subtil à notre goût, c'est protéger son narcissisme. Mais il est parfois dommage de ne pas oser lui dire plus souvent « J'ai confiance en toi » ou « Je te demande pardon ». « Etre valorisé est un besoin relationnel fondamental, souligne Jacques Salomé, psychosociologue. Si mon partenaire surmonte sa pudeur pour me confier ses complexes ou me dire son amour, je ne dois pas utiliser ses propos contre lui en me moquant ou en le jugeant. »

• Ce que l'on se cache

A la question : « Y a-t-il des choses que vous cachez à votre partenaire ? », 85 % des personnes interrogées répondent « non ». Combien mentent ? Difficile à dire. Celles qui répondent « oui » avouent taire leurs difficultés professionnelles (23 %), leurs aventures extraconjugales (20 %) ou encore un grave problème de santé (19 %). Jacques Salomé distingue les "non-dits" des "ne-pas-dire". Dans le premier cas, je ne choisis pas, les non-dits s'imposent à moi, car ils sont porteurs d'un danger ou d'une menace réelle ou fantasmée. Dans le second cas, c'est un choix de ma part, je me positionne, je choisis de ne pas partager des informations qui m'appartiennent. Ces non-dits, qui dissimulent globalement des entailles au contrat tacite du couple, mènent le dialogue à l'asphyxie. Par peur de se trahir, celui qui porte le secret évite de plus en plus de sujets et le silence s'instaure. Celui qui ne sait pas imagine le pire.

• Ce que l'on se dit... sans le dire

« Même lorsqu'un couple a l'impression de ne plus réussir à échanger, la communication non-verbale est intense, indique le psychiatre Jacques-Antoine Malarewicz. Chacun devient une tour de contrôle, à l'affût des moindres gestes de l'autre. » Soupirs, regards noirs, gestes de violence retenue et portes qui claquent en disent beaucoup plus long que des reproches ou des accusations. Un conseil : « Ne jamais s'endormir sur un ressentiment, dire son ressenti, car autrement le ressenti... ment », prône Jacques Salomé. L'expression immédiate de la rancœur (le plus calmement et respectueusement possible) procure un vif soulagement. Mais plus on attend, et plus elle devient explosive.

• Ce que l'on peut ne pas dire

« Par définition, les couples qui exigent l'un de l'autre une complète transparence ne se font pas confiance », estime Jacques-Antoine Malarewicz. Préserver son jardin secret – ces pensées que l'on ne confie qu'à un journal, un thérapeute, un confident – est un droit indiscutable. Mais il est parfois difficile de le revendiquer sans que l'être aimé se sente rejeté. « On peut pourtant lui dire que ce que l'on n'exprime pas n'est pas contre lui, mais appartient à notre jardin secret, relève de la relation à soi-même, suggère Jacques Salomé. Et, en retour, bien sûr s'interdire d'être "intrusif" à son égard. »

• Ce qui n'a pas besoin d'être mis en mots

C'est le sentiment de plénitude après l'amour, le bonheur de contempler un paysage à deux, le bien-être qui ne se discute plus... Lorsque la relation est juste, équilibrée ou au beau fixe, les partenaires n'ont pas forcément grand-chose à ajouter.

Juillet 2002