



**LES SECRETS D'UNE VIE
CONJUGALE RÉUSSIE**

SOMMAIRE

TESTS	2
Les douze étapes de l'attachement dans le couple	20
Attachement partiel ou erroné	25
Les aventures amoureuses	33
L'art d'écouter	37
Erreurs commises lors de l'écoute	45
SEPT RÈGLES DE BASE POUR	60
APPRENDRE À ÉCOUTER	60

TESTS

Autoévaluation

Quatre séries de questions vous permettront de vous situer face à votre conjoint:

- Quel est mon degré d'acceptation?
- Est-ce que je communique bien?
- Est-ce que je comprends bien mon conjoint ?
- Suis-je un bon amant pour mon conjoint ?

. Mauvaise communication

Manque de communication, ou communication inadéquate.

. Perte d'objectifs ou d'intérêts communs

La vie commune intime exige de partager les principes et idéaux fondamentaux, ainsi que le plus grand nombre possible de goûts et d'affinités.

. Incompatibilité sexuelle

Les cas d'authentique incompatibilité sexuelle sont rarissimes. Derrière ce qu'on a coutume d'appeler incompatibilité sexuelle se cache presque toujours un manque d'amour vrai, et un manque de sensibilité et de capacité d'acceptation.

. Infidélité conjugale

Il est logique que, lorsqu'une des parties n'a pas été fidèle à son engagement d'amour exclusif, la partie innocente désire la rupture. Pour tant, il devrait toujours subsister la possibilité d'un généreux pardon.

. Diminution du plaisir sexuel

Les affrontements ou la monotonie peuvent diminuer, ou même faire disparaître, la joie qui doit accompagner ce qu'on appelle avec raison les jeux de l'amour.

. L'argent

L'aspect économique est une partie importante de la vie., et aussi du

mariage. . Affrontements à cause des enfants

Les enfants, en tant que constituants de base du foyer, peuvent être la source des plus grandes joies... et des plus graves contrariétés.

. Abus d'alcool et dépendance des drogues

Les couples qui se rompent à cause de l'alcool ou d'autres drogues sont chaque jour plus nombreux, lorsque l'un des deux, ou les deux, sont pris au piège de leur esclavage.

. Conflits en relation avec les droits de la femme

Le féminisme et le machisme, lors qu'ils se heurtent, peuvent produire des étincelles, et même provoquer un incendie difficile à maîtriser.

. Les beaux-parents

Les interférences de personnes étrangères au foyer, même celles des parents ou des beaux-parents, peuvent perturber gravement l'harmonie conjugale et provoquer des affrontements graves entre les conjoints.

La revue nord-américaine « Redbook » a demandé à des conseillers conjugaux (cité par Wayne Rickerson dans « Virtue ») d'élaborer une liste des problèmes conjugaux les plus courants qu'ils considéraient comme cause de rupture dans les couples. Ensuite, ils ont extrait de cette enquête les dix problèmes les plus fréquents. Ce sont ceux qui figurent dans cet encadré, auxquels nous avons ajouté notre propre commentaire dans certains des cas.

OBSERVEZ avec attention l'encadré de la page précédente. Vous paraît-il surprenant qu'une communication déficiente soit la première cause de rupture conjugale ?

Les conflits conjugaux surgissent lorsque le couple manque d'objectifs communs (point) chacun préfère alors passer son temps avec d'autres personnes pour lesquelles il se sent davantage d'affinités.

L'incompatibilité sexuelle (point) n'est pas la véritable raison du problème, étant donné que tous les hommes et toutes les femmes sont capables de parvenir à l'harmonie, puisqu'ils disposent pour cela de tout ce qui est nécessaire.

L'infidélité, et la rupture de fait qui en résulte (point), est en grande partie une conséquence des trois problèmes antérieurs, de même que l'insatisfaction sexuelle (point).

Un problème actuel

Le manque de communication est l'un des principaux problèmes qui affectent la relation conjugale. Au lieu d'attendre qu'un problème majeur menace votre relation pour entreprendre un changement, pourquoi ne pas commencer tout de suite?

J'ai passé du temps à examiner un bon nombre de livres de psychologie spécialisés dans les problèmes du couple, publiés avant , et j'ai constaté qu'aucun d'entre eux aborde le thème de la communication, alors que tous parlent de l'intimité sexuelle.

Pourquoi donc, aujourd'hui, dans la littérature psychologique, la communication occupe-t-elle la première place dans la liste des problèmes conjugaux ?

Autrefois, c'était surtout la lutte pour la *survie matérielle* qui maintenait un couple uni. Les conjoints se préoccupaient de fournir protection, vêtements et nourriture à leur famille. Des tâches aussi absorbantes ne laissaient pas beaucoup de temps aux dialogues intimes.

Aujourd'hui, cependant, les besoins sentimentaux et émotionnels priment, puisque les besoins matériels sont déjà presque résolus.

L'affection, la tendresse et l'acceptation doivent être communiquées ; c'est-à-dire qu'il nous faut les partager : donner et recevoir.

Causes de non-communication

La première cause de l'incapacité à communiquer convenablement est le fait que ce n'est pas quelque chose qu'on nous a appris.

Dans de nombreux foyers, le mari, de retour à la maison, dit à son épouse quelque chose de ce genre : « Comment ça va, chérie... ? », qu'il agrémente de quelques phrases toutes faites.

Et, dans de nombreux cas, ce sera l'unique conversation qu'auront les conjoints avant de se coucher.

Une épouse qui s'enferme dans le mutisme, simplement parce que son conjoint lui a dit ou fait quelque chose qui ne lui paraît pas opportun, ou parce

qu'il adopte une attitude qui ne lui semble pas adéquate n'a pas non plus compris la nécessité et l'utilité du dialogue.

De nombreux couples communiquent d'une manière superficielle parce qu'ils ne connaissent pas les principes de base qui régissent l'art de dialoguer. Une autre raison pour laquelle les conjoints ne parviennent pas à communiquer d'une manière correcte et efficace est qu'ils craignent de partager leurs sentiments et leurs pensées intimes. La crainte de se trouver face à une attitude de rejet qui fait mal bloque le désir d'échanger des pensées et des sentiments.

Une troisième raison pour laquelle les conjoints ne communiquent pas est qu'il s'avère plus facile de réprimer ce que nous pensons ou sentons que de l'exprimer correctement. Cette raison est en relation étroite avec l'estime de soi.

Si je considère que mes pensées et mes opinions ont peu de valeur, pourquoi tenter de les partager ? Qui sera intéressé par mes propos ?

La quatrième raison pour laquelle un couple ne parvient pas à communiquer d'une façon satisfaisante concerne les échecs répétés dans les tentatives faites pour établir des voies de dialogue stables. Si à chaque fois que l'un des deux conjoints tente d'entamer une conversation intime, l'autre change de sujet ou simplement tourne le dos, la communication peut s'avérer impossible.

Notre manière de communiquer, ou de ne pas communiquer, nous a été généralement inculquée dans notre enfance.

Votre fils est-il venu vers vous avec enthousiasme pour vous raconter quelque chose d'intéressant qui lui était arrivé, et lui avez-vous répondu simplement, sur un ton plaisant, quelque chose comme : « C'est bien, fiston, c'est bien... Mais allez, laisse-moi, je lis le journal »?

Face à une telle attitude, un enfant comprend que son père ou sa mère a voulu lui dire, en réalité : Ce que tu as voulu partager avec moi n'a pas tellement d'importance. Ces choses qui te paraissent si intéressantes me laissent indifférent.

Ainsi, l'enfant arrive à la conviction qu'il est préférable de garder pour soi

les sentiments et les émotions, ou ce qui est pire, de les réprimer. De même que les tortues, il faut seulement sortir la tête de la carapace pour prendre l'air, de

crainte que l'un des nombreux prédateurs qui nous entourent ne vienne nous l'arracher d'un coup de patte.

Ah ! bon... ? Pourquoi

Ma manière de communiquer, celle me paraît normale et adéquate, porte l'empreinte du foyer dans lequel j'ai été élevé. Durant nos années de croissance, nous servons le mode d'expression de nos aînés, leur type de réponses et de réactions avec quelques variantes, nous les imitons.

Cependant, il se peut que ma façon d'entamer le dialogue entre en conflit avec celle de mon conjoint. Peut-être que, dans notre famille, on résolvait les divergences d'opinion avec calme et sérénité, et que, dans la famille de mon conjoint, on le faisait d'une façon véhémence., ou vice versa.

Le conditionnement social

Toutefois, nous n'avons pas acquis tous nos modèles d'expression dans notre foyer.

Entre cinq ans et quinze ans, un enfant passe beaucoup de temps avec ses camarades, et il apprend à parler et à réagir comme eux.

D'après les anthropologues Dan Maltz et Ruth Borker, les garçons et filles s'adaptent au milieu social d'une manière différente.

Les filles

Les petites filles jouent le plus souvent à deux.

Lorsqu'elles grandissent, elles sont en relation avec une ou plusieurs amies intimes.

Fondamentalement, les femmes ne communiquent pas de la même manière que les hommes. Le fait de savoir que les différences génétiques, au niveau

mental et psychologique, affectent le processus de la communication permet de mieux comprendre la façon dont le conjoint pense et réagit.

Ces amitiés se constituent ou se rompent en raison de ce que les filles se communiquent entre elles. Une bonne partie de ce qu'elles partagent pourrait porter le nom de « secrets ». Si cette information est divulguée, l'amitié court le risque d'être rompue ; dans ce cas, chacune trouve une nouvelle camarade plus digne de confiance avec laquelle partager de nouveaux secrets. Pour les filles, la base de l'amitié est le partage.

Il n'est pas fréquent qu'elles jouent en groupe : cependant, si elles admettent une nouvelle venue, elles la traiteront comme une égale, jusqu'à ce que surgisse un difficulté.

Les filles préfèrent des jeux de coopération, et lorsque cette modalité change, il est probable que l'amitié se termine.

Les garçons

Les garçons, pour leur part, ont l'habitude de jouer en groupe. Ils ne sont pas aussi expressifs que les filles, parce qu'ils pratiquent davantage d'actions et moins de dialogues.

On admet facilement dans le groupe un nouveau membre, qui, une fois entré, devra y faire sa place. Cela se fera de plusieurs manières défis et combats, plaisanteries et fanfaronnades, par lesquels il tentera de s'affirmer comme le meilleur, ou au moins d'une valeur suffisante pour appartenir au groupe.

Et lorsqu'ils sont plus grands...

Les garçons comme les filles conservent ces attitudes à l'âge adulte, non sans les avoir d'abord renforcées au cours de leurs années de croissance. Ainsi la femme, lorsqu'elle se marie, espère entamer un dialogue intime et significatif avec son conjoint.

La plupart des hommes, en revanche, n'éprouvent pas le même besoin profond de verbaliser leur émotivité et même, le plus souvent, ils regrettent leur cercle d'amis, où l'action était prépondérante.

D'autre part, la communication intime revêt une valeur différente pour chacun des conjoints. Elle apporte à la femme une grande satisfaction émotionnelle, mais, devant un sujet confidentiel, l'homme peut se sentir mal à l'aise, et même soupçonner que c'est une source de problème.

On ne parle pas à un garçon de la même manière qu'à une fille, et on le traite aussi d'une autre façon. Au fur et à mesure que tous deux grandissent, ces modèles se renforcent, et chacun d'eux arrive au mariage avec des attentes différentes en ce qui concerne la valeur du dialogue.

Chacun écoute à sa manière, aborde les sujets de façon distincte, résout les problèmes à partir de sa propre échelle de valeurs, a des priorités psychoaffectives bien différenciées, et recherche l'intimité par des voies différentes.

Il est très discutable de déterminer à quel point ces différences sont le fruit du *conditionnement social*. Mais il a été bien démontré que les hommes et les femmes ont des conceptions assez différentes de l'affectivité. Nous analyserons plus loin quelques-unes de ces divergences, et la manière de gérer les désaccords qui en résultent.

Génétiquement différents

« Jusqu'à très récemment, écrit Tim Hackier, on croyait que le comportement de l'homme et de la femme était déterminé par la socialisation. On considérait l'environnement comme un facteur fondamental. Il paraissait absurde de suggérer avoir d'abord renforcées au cours de leurs années de croissance, que les modèles de comportement masculins et féminins puissent être déterminés génétiquement. Aujourd'hui, cependant, on a rejeté ce point de vue, car les chercheurs en sciences sociales et naturelles ont découvert de nombreuses évidences confirmant les différences génétiques existant entre hommes et femmes. »

Nous savons aujourd'hui qu'entre la seizième et la vingt-sixième semaine de vie infra utérine, le cerveau du fœtus subit un processus de différenciation dû à des causes hormonales. C'est pourquoi le cerveau masculin fonctionne avec une prédominance analytique, et le cerveau féminin le fait surtout d'une manière intuitive et émotionnelle.

Les personnes adultes des deux sexes doivent utiliser les deux hémisphères de leur cerveau pour vivre pleinement et d'une manière satisfaisante. Elles doivent combiner, en proportions variables, selon les faits et les circonstances, la logique et les sentiments.

Les tempéraments

Nous tous, êtres humains, sommes une combinaison de deux ou davantage des quatre tempéraments de base; en général, il y en a un qui prédomine. Aucun tempérament n'est meilleur que l'autre. Les différences, si elles n'arrivent pas aux extrêmes et sont canalisées d'une manière adéquate, peuvent toujours se révéler positives, surtout dans le cas d'un couple. La connaissance des caractéristiques fondamentales du tempérament de notre conjoint, de même que du nôtre, nous aide à mieux comprendre la manière d'être et de réagir de chacun. On peut ainsi acquérir une bonne compréhension mutuelle, qui reviendra toujours à une meilleure communication, à un attachement plus grand et plus solide, et à une intimité plus satisfaisante pour les deux conjoints.

Le sanguin

- Expansif et exubérant dans la conversation. Parle fort et crie souvent, • Se sent poussé à parler et à être le centre de l'attention. Tend à la superlatif et à l'exagération. Mauvais auditeur: capacité d'attention limitée, et grande facilité de distraction,
- A l'habitude de parler avant de penser.
- Ses décisions sont davantage fondées sur les sentiments du moment que sur le raisonnement analytique.
- Dissimule peu sa colère ou son malaise car il est extraverti. • Explode facilement, mais garde rarement rancune.
- Joyeux, bruyant, expressif et d'humeur agréable.
- Comme les mots ne lui manquent jamais il est souvent envié par les personnes timides.

Le colérique

Extraverti qui, lui aussi, parle beaucoup, mais de façon plus réfléchie que le sanguin.

- Dans les dialogues, il déteste les détails, qui font les délices du sanguin.
- A tendance à formuler de nombreuses questions inquisitrices.
- Se concentre sur l'aspect intéressant et significatif des sujets. Contrairement au sanguin, ne manifeste pas de sympathie facilement, et peut se montrer indifférent aux besoins des autres.

- Il manifeste des capacités de leader. Il lui est facile de prendre des décisions pour lui-même et pour les autres. Têtu, il aime dominer et commander. Il est intuitif et rapide dans ses évaluations et ses jugements. N'a pas confiance dans les analyses théoriques.

Il veut toujours avoir raison et, grâce à son esprit aiguisé et à son sens pratique, l'emporte souvent.

- A souvent la victoire dans les disputes
- Lorsqu'il se dispute il est souvent ironique et même moqueur et

sarcastique. Le mélancolique

Introverti. Il est difficile de savoir ce qu'il pense ou ce qu'il sent. A confiance dans le raisonnement analytique.

Son esprit inquisiteur lui donne l'habileté d'évaluer tous les aspects de chaque situation.

Parlera après avoir pensé et réalisé une soigneuse analyse.

Tandis que le colérique s'ennuie des détails, le mélancolique les aime. Peut manifester différents états d'âme qui vacillent entre le haut et le bas: parfois il est renfermé, déprimé et irritable; à d'autres moments il se montre plein d'entrain, amical et même loquace.

Se laisse dominer par les sentiments, ce qui souvent lui rend difficile la réalisation des ajustements émotionnels nécessaires dans sa vie. Perfectionniste, habile, très sensible.

Il lui est très difficile d'exprimer ses véritables sentiments.

Le flegmatique

- Parle avec mesure, calme et réflexion.

Sec et tranchant dans ses affirmations, et même lorsqu'il plaisante. • Se fâche difficilement.

- Evite les confrontations. Sa devise est:

« Paix et tranquillité à n'importe quel prix ».

• Bien qu'il se montre très peu souvent nerveux, il ressent plus d'émotion qu'il n'en laisse paraître.

• Mesuré: il ne rit pas trop fort et ne pleure pas ostensiblement. • Ses expressions faciales sont difficiles à interpréter, car il paraît imperturbable.

Il donne l'impression d'être distant et non émotif.

• Reste étranger à ce qui se passe au tour de lui, et ne fournit pas d'informations très facilement.

• Possède un esprit bien structuré, et penche vers l'analyse et la déduction. • Sa stabilité le rend digne de confiance.

• Son sens de l'humour assez froid plaît à certains, mais peut se révéler désagréable pour le conjoint.

• Il est considéré comme digne de confiance et agréable, à moins que sa manière d'être calme et méthodique n'irrite ceux qui ont un tempérament plus vif.

Ainsi domine chez l'homme la capacité analytique, et chez la femme la capacité émotive. Tous deux sont nécessaires pour que chacun se réalise dans sa totalité, et pour qu'il puisse transmettre une échelle de valeurs équilibrée. Il est difficile de supposer que femmes et hommes réagiront toujours comme on l'attendrait selon leur sexe. Ni l'un ni l'autre n'a, à tout moment, des besoins émotionnels identiques ni la même façon de penser. Mais le fait de reconnaître que les différences fonctionnelles du

cerveau masculin et féminin affectent le processus de communication nous aide à discerner les habitudes de pensée et les modes de réaction de l'autre moitié de l'humanité.

Le tempérament

Il n'existe peut-être pas de facteur plus déterminant, dans les relations interpersonnelles, et donc dans la communication qui les rend possibles, que le tempérament individuel.

La théorie des tempéraments fut élaborée par Hippocrate, le célèbre médecin grec du V^e siècle avant J-C. Il classifia les êtres humains en quatre catégories de base sanguin, colérique, mélancolique et flegmatique (voir pages précédentes). Bien qu'il existe aujourd'hui d'autres classifications, peut-être plus précises, élaborées par diverses écoles de psychologie, celle d'Hippocrate nous paraît toujours valable pour un ouvrage de vulgarisation comme celui-ci, car elle s'avère simple et pratique.

En relation avec le sujet qui nous occupe, il faut tenir compte du fait que, par exemple, l'individu sanguin ne communique pas mieux que le colérique, le mélancolique ou le flegmatique. Simplement, leurs modèles de communication sont différents.

D'autre part, il faut savoir que personne ne possède un tempérament pur ' mais que nous sommes tous un mélange des quatre. Normalement il y en a toujours un qui prédomine dans chaque individu, et les trois autres font aussi partie de notre être à différents degrés, mais de façon secondaire.

Le tempérament est déterminé par l'héritage génétique, il ne peut donc être changé, mais plutôt canalisé d'une manière positive.

Une bonne communication

Le consensus dans les sujets problématiques, la satisfaction des nécessités de l'esprit, la compréhension mutuelle, la satisfaction psychoaffective et sexuelle, l'établissement d'objectifs communs, le développement de l'intimité et l'unité ne peuvent être atteints que grâce à de bons canaux de communication, et à une bonne méthode permettant de les utiliser pleinement. Les modèles inefficaces de communication font que le couple

interprète mal les motifs, ne satisfait pas les besoins mutuels, ne résout pas les problèmes, ce qui favorise l'éloignement. Le temps qui passe diminue les possibilités de

résoudre les problèmes, en raison des habitudes établies et du ressentiment qui s'accumule.

De nombreuses personnes sont tellement empêtrées dans le filet de leurs habitudes personnelles de communication impropres et inefficaces qu'elles en arrivent à se sentir incapables d'améliorer leur situation.

Nombre d'entre elles communiquent au moyen de méthodes inefficaces, superficielles et même sans valeur, et il ne leur vient jamais à l'esprit qu'elles pourraient changer leurs modèles de communication.

Cependant, % des femmes et % des hommes de l'enquête que j'ai effectuée moi-même affirmaient qu'ils ne cessaient de faire des tentatives pour améliorer la communication dans leur couple*.

Il existe donc un désir d'y parvenir, mais on ignore quelles sont les méthodes nécessaires pour vaincre les habitudes négatives et les remplacer par d'autres plus adéquates.

Cette enquête sur la communication dans le couple a été réalisée auprès de participants, lors de mes séminaires d'orientation conjugale. Parmi eux, (hommes, femmes) ont répondu au questionnaire. Le modèle se révèle assez représentatif de la population nord-américaine, au point de vue niveau culturel, social et origine ethnique. Les questions que comportait le questionnaire m'ont apporté d'abondantes informations, qui m'ont été très utiles pour la rédaction de ce livre.

Quels changements concrets dois-je réaliser pour atteindre mon objectif, une communication plus efficace?

L'objectif de ce livre est précisément de stimuler votre réflexion pour que vous puissiez saisir le processus de la communication.

En connaissant mieux les modèles que vous et votre conjoint utilisez, vous pourrez éviter les pièges courants, qui affectent des milliers de personnes,

améliorer considérablement les possibilités d'apprendre à communiquer à des niveaux nouveaux et plus profonds et mieux comprendre votre conjoint.

C'est pourquoi il est nécessaire que vous mettiez en pratique les méthodes et techniques que nous vous proposons, jusqu'à ce qu'elles fassent partie intégrante de votre mode de vie. C'est seulement lorsque ces nouvelles habitudes deviendront automatiques que vous verrez se produire des changements positifs dans vos relations interpersonnelles.

Ayez pour objectif concret et défini d'améliorer votre mode de communication. Lutte pour cela, que vous en ressentiez l'envie ou non. Et même si votre conjoint n'accepte pas ou ne veut pas, suivez ces principes. Ne cédez pas au désir de vous lamenter, de vous inhiber ou de rejeter votre conjoint si vous ne voyez pas de résultats immédiats.

Tenez compte du fait que, sans implication véritable de votre part, vous n'obtiendrez pas de résultats satisfaisants.

Si vous désirez vraiment améliorer votre communication, vous serez motivé pour apprendre la manière de le faire et pour réaliser les changements nécessaires.

Vous devez donner la priorité à ce travail, car il vous permettra d'atteindre le succès dans vos relations interpersonnelles, et en particulier dans votre relation de couple.

Souvenez-vous de cette grenouille qui, en tentant de traverser un chemin de terre, tomba dans le creux d'une profonde ornière ouverte par des camions. La pauvre grenouille sautait en vain, essayant de surmonter les murs de terre qui l'emprisonnaient. Quelques-unes de ses camarades, qui passaient par là, l'encouragèrent à sortir de l'ornière.

La grenouille s'exclama, découragée

« Je ne peux pas J'ai déjà essayé de nombreuses fois, et je n'y arrive pas.

» Les grenouilles amies tentèrent de l'encourager, mais la grenouille s'épuisa, fatiguée par ses tentatives infructueuses. Finalement, ses camarades l'abandonnèrent à son sort.

Le même jour, un peu plus tard, elles la rencontrèrent en train de sauter joyeusement au bord de la rivière.

« Nous pensions que tu étais restée définitivement prisonnière de l'ornière du chemin. Comment t'y es-tu prise pour en sortir ? », lui demandèrent-elles, très intéressées.

« Je n'ai pu faire autrement que de sortir, répondit la grenouille. Un camion arrivait vers l'ornière du chemin »

A quoi bon attendre que la menaçante proximité d'un « camion » mette en danger ma relation conjugale et la détruise pour me mettre au travail en vue de réaliser les changements nécessaires ?

Il se peut que vous soyez tombé dans une ornière du chemin, mais vous pourrez en sortir si vous trouvez la motivation nécessaire.

Et attention ! Il n'y a pas de moment plus adéquat que maintenant pour prendre la décision d'emprunter la voie de l'amélioration.

ETRE mariés et être attachés l'un à l'autre sont deux choses bien distinctes. Nombreux sont les couples mariés dont les liens ne sont pas solides, ont été compromis ou sont en cours de désintégration.

Lien néonatal

Lorsqu'un caneton sort de sa coquille, il s'attache au premier objet en mouvement qu'il aperçoit. Normalement, c'est à sa mère. Mais si on enlève la mère du nid, le nouveau-né s'attachera au premier objet qui bouge. Des chercheurs ont démontré qu'un caneton s'attache facilement à un ballon bleu qu'on tire en face de lui à l'aide d'un fil. Au bout d'une semaine de cette expérience, le caneton suit le ballon chaque fois que celui-ci passe près de lui, pour être près de sa « maman ».

Il a été prouvé que, chez les êtres humains, un processus semblable a lieu.

Le but de l'attachement néonatal est la création d'un lien profond entre les parents et l'enfant. Les premiers contacts lient les parents à l'enfant par le regard, le toucher et la voix. De même, l'homme et la femme peuvent faire naître entre eux un attachement profond et authentique.

D'après Klaus et Kennel, il faut plus de quinze minutes de contact physique direct, peau contre peau, entre la mère et l'enfant (ce peut être

aussi avec le père ou une autre personne), au cours des trois heures qui suivent la naissance, pour établir un lien d'une intensité maximale.

En comparant des bébés qui n'avaient pas été mis auprès de leur mère dans les trois heures suivant leur naissance avec ceux qui l'avaient été, on a observé qu'à la fin des trois premiers mois de vie les premiers passaient beaucoup plus de temps à pleurer que les seconds, à moins que ces derniers ne présentent divers autres troubles du caractère.

Contact visuel et auditif

Les nouveau-nés peuvent tourner la tête et suivre des yeux une personne en mouvement. Ils sont même capables d'imiter certaines expressions faciales, comme tirer la langue. Cette faculté disparaît au bout de quelques heures, et le bébé l'acquiert à nouveau quelques semaines plus tard.

Les mamans utilisent instinctivement un ton de voix particulièrement élevé lorsqu'elles parlent à leurs petits enfants, et les bébés réagissent à ces sons. La

mère et le petit enfant établissent rapidement un contact auditif, et le bébé commence très tôt à reconnaître la voix maternelle.

Contact tactile

Les rituels du contact : prendre dans les bras, caresser, prendre la main et embrasser sont nécessaires durant toute la vie, mais jamais autant qu'au cours du processus d'attachement néonatal.

Déjà, en 1957, le Dr Henry Chapin publia une information sur dix orphelinats nord-américains dans lesquels étaient décédés presque tous les enfants de moins de deux ans. Ces institutions ne disposaient pas d'un personnel suffisant, si bien que les employés chargés des soins étaient surchargés de travail. En l'absence du contact visuel adéquat, du lien auditif et du contact physique, les enfants présentaient un retard de développement, tombaient gravement malades et mouraient. Une alimentation correcte et de bons soins d'hygiène se révélaient insuffisants.

Les experts recommandent même au père d'enlever sa chemise durant le processus d'attachement avec l'enfant, afin d'augmenter au maximum le

contact physique direct. Toutes les mères le font naturellement lorsqu'elles allaitent leur bébé.

Dans notre culture, le baiser est une forme de lien tactile de premier ordre. Sauf avec des personnes souffrant d'une maladie contagieuse, on ne devrait priver aucun enfant du privilège d'être embrassé et caressé. L'odorat est aussi un puissant facteur d'attachement. Chaque mère et chaque père possède une odeur caractéristique qui le lie à son enfant. Les nourrices expérimentées peuvent calmer un bébé agité en plaçant près de lui un vêtement du père ou de la mère.

Attachement et intimité

Le zoologiste Desmond Morris fut, semble-t-il, le premier à faire mention du concept de l'attachement dans le couple, mais c'est le Dr Donald Joy qui m'a fait comprendre l'importance de l'attachement conjugal.

L'attachement est cette singulière attirance existant entre deux personnes qui s'aiment, et qui va au-delà de l'attrait physique. Il inclut des composants d'ordre affectif et émotionnel, physique, spirituel et intellectuel,

L'attachement ne consiste pas seulement en la fusion de deux individualités séparées et différentes, mais aussi de leurs mentalités respectives, de leurs personnalités et de leurs idées. Deux êtres différents, qui vivaient séparés, partagent à présent des valeurs et des objectifs. Leurs espoirs, leurs rêves et leurs attentes se rejoignent pour constituer une unité.

L'attachement n'est pas réservé aux gens jeunes et beaux. Ce processus peut avoir lieu à tout âge. Chaque fois qu'un homme et une femme tombent amoureux ou s'aiment à nouveau, le processus d'attachement se met en marche.

L'attachement conjugal est un processus graduel, bien qu'il puisse donner l'impression de se produire rapidement. J'ai entendu dire par certains couples « Pour nous ce fut le coup de foudre un amour immédiat. »

On ne peut dans ce cas parler vraiment d'amour, mais d'une forte

attirance, interprétée ensuite comme amour. Le processus de l'amour et de l'attachement s'avère, en réalité, assez long et laborieux.

Il est impossible de « s'unir » instantanément à une personne de l'autre sexe. Une première rencontre peut éveiller un intérêt et faire commencer le processus, mais l'attachement dans le couple exige un contact mutuel croissant en fréquence et en intensité.

Les douze étapes de l'attachement dans le couple

Desmond Morris, dans son livre *Intimate Behaviour* (« Comportement intime »), observe que, dans la culture occidentale, le processus de l'attachement se déroule généralement en douze étapes ou phases, que nous exposons dans les pages qui suivent, avec les adaptations et commentaires qui nous ont paru nécessaires.

Etape initiale

Les trois premières étapes se déroulent généralement de façon rapide et pas toujours consciente. Beaucoup de ruptures sont dues justement au fait qu'on a sauté ces trois étapes.

Contact visuel corporel. Le premier regard permet de percevoir les caractéristiques physiques de l'autre — stature, aspect, âge, façon de s'habiller —, et de le situer immédiatement sur une échelle d'intérêt et de convenance personnels.

Contact visuel mutuel. Quand les regards se croisent, le cœur bat plus vite, on ressent un trouble momentané et le regard se dirige dans une autre direction. En revanche, quand le contact visuel se produit entre deux personnes qui ont développé des liens affectifs, le regard se fait plus soutenu et s'accompagne de gestes de reconnaissance et de marques d'affection.

Il faut remarquer qu'à ce niveau le contact visuel est bref. A l'étape , le contact visuel prédomine. Cependant, lorsqu'un couple souffre de conflits graves, les conjoints ne se regardent presque jamais dans les yeux lorsqu'ils se parlent.

Contact par l'échange verbal.

Chaque partenaire peut apprendre beaucoup de choses sur l'autre au cours de cette phase, sur ses opinions, passe-temps et violons d'Ingres favoris, idées, goûts et aversions, espoirs et illusions. Un couple devrait passer beaucoup de temps à ce niveau, pour vérifier son degré de compatibilité.

Lorsque les liens du couple se sont détériorés gravement, le contact visuel direct est rare et la communication pauvre. Généralement, il ne subsiste que des relations sexuelles sporadiques unissant deux corps sans satisfaction sentimentale.

Contact physique préliminaire

Bien que le couple passe beaucoup de temps à converser, le contact visuel demeure limité. Au cours des trois étapes suivantes il peut y avoir des

étreintes occasionnelles et des baisers superficiels. Les étreintes prolongées et les baisers profonds précipitent le processus d'attachement, ce qui entraîne des réponses érotiques prématurées.

Contact main-main.

C'est presque toujours occasionnel : serrer la main, toucher la main accidentellement, ou aider une femme à enfiler son manteau ou à descendre de voiture. Si la femme essaie d'éviter le contact ou semble gênée d'être touchée, l'homme comprendra qu'il ne doit pas le refaire. En revanche, si ses gestes d'aide ou de protection sont acceptés de bon coeur, ils pourront l'un et l'autre se prendre par la main de temps en temps et, finalement, rester en contact plus longtemps main dans la main.

Contact bras-épaule.

Ici on franchit une nouvelle étape dans l'intimité. L'acte de poser son bras

sur l'épaule est un geste qui indique la possession et/ou l'appartenance. Il signifie plus que le fait de se prendre par la main. La relation continue avec un contact visuel limité et un dialogue assez peu abondant, mais avec un plus grand contact corporel.

Contact bras-taille.

A cette étape il se produit une transition. Le bras autour de la taille indique qu'on entre en possession (ou qu'on livre) d'une plus grande partie du corps. En général, les partenaires placent leurs bras en forme de x dans le dos, et leurs troncs sont étroitement unis. Ce geste manifeste un intérêt amoureux, étant donné qu'un homme ne ferait pas la même chose avec un autre homme. Remarquons que les mains se trouvent plus près de la région génitale que lors des étapes antérieures, ce qui constitue une évolution significative.

Parvenus à ce point, dans leurs thèmes de conversation les partenaires abordent les questions vitales de base, pour arriver à se connaître à fond. C'est le moment de procéder à l'examen comparatif des valeurs, des buts et des croyances de chacun, pour voir si leurs objectifs peuvent réellement devenir convergents. Ils doivent parler sans réserve de ce que chacun attend de l'autre dans le futur, et voir s'ils se sentent capables de satisfaire ces attentes. Ils doivent vérifier que chacun d'entre eux pourra, en compagnie de l'autre, développer ses propres talents et conserver son individualité. Ils doivent considérer ces questions et bien d'autres encore — avec sérieux, car ils devront prendre une décision en ce qui concerne l'avenir de leur relation. Déjà ils disposent de suffisamment de critères de jugement pour évaluer leur compatibilité. S'ils émettent des doutes ou des réserves sur un aspect quelconque de leur relation, c'est alors pour eux le moment d'interrompre celle-ci. Ils pourront en garder de douloureuses cicatrices émotionnelles, surtout si tous deux sont suffisamment mûrs et réfléchis. S'ils ne voient pas d'empêchements et qu'ils s'entendent bien, la formation de leur attachement de couple continuera son développement.

Etape corporelle frontale

Contact buccal mutuel.

A cette étape ont lieu trois sortes de contacts : étreinte de face, baisers profonds et contact visuel prolongé.

La position du corps est passée de latérale à frontale. Le contact corporel étroit de cette position, ajouté aux baisers profonds, produit des sensations érotiques intenses, en particulier lorsque ces activités se répètent ou se prolongent. C'est alors que le couple doit exercer une ferme maîtrise de soi, du fait que la position et l'activité éveillent rapidement l'érotisme. Bien que l'on se trouve encore à une certaine distance du contact génital, le désir sexuel s'est activé et se convertit en un élément que chaque couple doit prendre en compte. Lorsque les moments de baisers se prolongent, le dialogue diminue. On comprend donc pourquoi la compatibilité et la qualité de la relation doivent être établies avant l'étape .

Si le couple a consacré du temps à parler de toutes les questions relatives à sa relation, et s'il a posé des bases correctes, maintenant il lui est possible de communiquer à fond et sans réserve avec moins de paroles. Le contact visuel mutuel devient prolongé et intense. Les partenaires se parlent moins et se regardent davantage.

A partir de ce moment, les couples de fiancés doivent être modérés dans la manifestation physique de leur amour, s'ils ne veulent pas aller trop loin dans leur intimité physique.

Contact main-visage.

Lors de cette étape, les partenaires utilisent leur main pour caresser ou toucher le visage de l'autre personne, pendant qu'ils s'embrassent ou qu'ils dialoguent. Ce geste intime de toucher ou caresser le visage est réservé à ceux qui ont gagné le droit de le faire. En d'autres termes, un degré élevé de confiance s'est développé entre eux, étant donné que peu de personnes, en dehors du coiffeur, du dentiste ou des membres de la famille, ont le droit d'avoir accès au visage ou à la tête de quelqu'un. Cet acte est révélateur d'une intimité sentimentale. Voir un amoureux passer

sa main sur la chevelure de sa bien-aimée est une scène émouvante. C'est la claire évidence d'un lien affectif profond et solide, et une marque de confiance réciproque.

. Contact main-corps.

A cette étape, les mains explorent le corps. Les caresses des seins sont une activité importante pour l'homme. Les caresses intimes se font le plus souvent par-dessus les vêtements ou aussi d'une façon directe. Elles deviennent vite plus intenses et plus fréquentes, si bien qu'il devient de plus en plus difficile au couple d'interrompre les moments de caresses pour ne pas aboutir à l'acte sexuel.

Etape finale: intimité physique pleine

. Contact bouche-poitrine.

Cette étape de l'intimité requiert l'exposition en privé des seins de la femme. Ce contact suppose qu'on a franchi l'ultime frontière de l'intimité sexuelle et affective, Le couple n'est alors plus seulement intéressé par le plaisir et l'excitation érotique, mais désire accomplir l'acte sexuel, Il serait extrêmement difficile, pour la majorité des couples, de s'arrêter là.

. Contact manuel génital.

L'exploration du corps se poursuit maintenant jus qu'à inclure les parties génitales. Le couple pratique intensément les caresses intimes et expérimente de façon répétée une intense excitation érotique. Bon nombre de couples pratiquent la stimulation mutuelle jusqu'à l'orgasme.

Certains couples qui se forment occasionnellement, sans attachement affectif, arrivent jusqu'à ce point et ne continuent pas jusqu'à l'acte sexuel, dans leur désir de réserver l'intimité génitale au mariage. Mais il s'agit d'un raisonnement trompeur, étant donné que, d'après le dictionnaire, une personne vierge est quelqu'un qui a conservé sa chasteté et sa pureté. Donc, d'après cette définition, ceux qui pratiquent les caresses érotiques ont en réalité dépassé la frontière de la virginité.

De plus, ces pratiques peuvent développer un complexe. Si à ce niveau de l'attachement apparaît une obsession, ou une préoccupation exagérée

envers ce type d'activité érotique, il se peut que les partenaires acquièrent de mauvaises habitudes, qui, dans le futur, seront un obstacle les empêchant d'atteindre la satisfaction lors de relations intimes complètes.

. Contact génital complet.

Le processus de l'attachement du couple se complète par l'acte sexuel. Une grossesse peut alors survenir, avec le commencement d'un nouveau cycle familial, qui suppose la naissance et l'attachement du petit enfant à ses parents.

Le lien conjugal complet s'établit en passant par ces douze étapes, qui culminent avec le coït. Celles-ci signifient bien plus que le plaisir érotique comme objectif final. Dans le cas des couples mariés, passer par ces étapes devrait faire partie intégrante de la vie quotidienne.

Attachement partiel ou erroné

Accélération ou omission d'étapes

Desmond Morris fait remarquer que lorsqu'on altère la séquence des douze étapes du processus de l'attachement du couple, la formation des liens peut se trouver affectée de différentes façons

.Omission. Lorsqu'on omet des étapes ou qu'on ne leur consacre pas suffisamment de temps, le lien s'affaiblit et tend à se rompre. Cela se produit parce que le couple ne passe pas assez de temps à analyser les questions existentielles de base croyances, valeurs et objectifs avant de commencer des activités sexuelles prémaritales. Une fois que le couple a mis en route les moteurs érotiques, il oublie les autres sujets qui peuvent cimenter la relation sentimentale, Le processus d'attachement du couple, ou de construction d'une relation interpersonnelle qui durera toute la vie, doit se faire de façon progressive au cours des six premières étapes, car dans le cas contraire il engendrera un mariage fragile.

.Accélération. Lorsqu'un couple se sépare, en général chacun a tendance à abréger ou à omettre des étapes avec le nouveau compagnon ou la nouvelle compagne.

Par exemple, Olivier et Eliane étaient habitués à consacrer des moments aux caresses érotiques (étape). Sans être jamais ailés jusqu'à accomplir l'acte sexuel, ils s'étaient accoutumés à ce niveau d'excitation érotique. Au bout de quelques semaines, Olivier rompt sa relation avec Eliane et cherche une autre compagne. Il tente immédiatement de l'amener au niveau d'attachement n° (contacts érotiques), étant donné qu'il était habitué à ce niveau d'excitation sexuelle. Eliane, de son côté, trouve un nouveau compagnon sentimental, mais pense avoir perdu sa capacité de séduction, du fait qu'il n'a pas envers elle d'attentions érotiques. Elle l'incite à ce qu'il la caresse d'une façon intime, car sans cela elle ne sent pas qu'il l'aime. Ni Olivier ni Eliane ne consacrent du temps, dans cette relation récemment commencée, à connaître réellement son nouveau partenaire.

.Pression. Celui qui a pratiqué des relations sexuelles aura tendance à faire pression sur un nouveau compagnon sentimental, afin d'avoir des relations sexuelles le plus tôt possible. Cela va dans le même sens que ce qui a été dit au point précédent. Une personne habituée au niveau d'excitation érotique nécessaire pour avoir des relations intimes complètes trouvera difficile de freiner le processus et de s'arrêter à l'étape (caresses érotiques).

Cela constitue un problème sérieux pour les personnes seules qui ont déjà été mariées. Cela explique peut-être le taux élevé de divorces dans le groupe de ceux qui se marient pour la deuxième ou troisième fois.

Donald Joy le confirme dans ses études, en arrivant à la conclusion qu'un attachement défectueux du couple est la véritable raison expliquant le taux élevé de divorces dans la plupart des pays occidentaux.

Il faut tenir compte du fait que les étapes qui conduisent à l'intimité sont prévisibles et progressives. Au cours de ce processus apparaît une série de signes qui nous indiquent le moment où l'amour commence à se développer. Il est important aussi de réfléchir sur l'importance de connaître toutes ces choses, et d'informer correctement les adolescents et les jeunes, afin de les aider à éviter les erreurs commises dans leur

jeunesse par ceux qui sont adultes aujourd'hui.

Le double attachement multiplie les problèmes

Le double attachement, c'est-à-dire l'adultère, peut surgir de toute relation d'amitié entre un homme et une femme dans laquelle on se permet suffisamment de temps, de confiance et de familiarité pour créer l'attachement. Le respect est fondamental dans les relations d'amitié ou de travail, si nous ne voulons pas que celles-ci se détériorent ou se corrompent.

Les instincts d'attachement de couple sont activés chaque fois que se présente l'occasion de maintenir un contact visuel prolongé.

Lorsqu'un homme et une femme atteignent un certain degré d'intimité, des sentiments d'empathie ou de compassion s'activent facilement, ce qui peut éveiller le désir sexuel,

Au bout d'un certain temps, à moins que les émotions soient contrôlées avec beaucoup de soin, deux personnes qui n'avaient pas l'intention de tomber amoureuses peuvent finir par s'attacher sentimentalement.

Une situation typique de ce genre de problème est celle où quelqu'un, lors d'une épreuve, recourt à une tierce personne du sexe opposé pour chercher une solution à ses problèmes émotionnels ou affectifs.

Ainsi se développent des liens de confiance et d'intimité. N'importe qui peut être ainsi exposé à des dérapages érotico-sentimentaux lorsqu'il prête attention aux confidences d'une autre personne.

L'attachement adultère commence dans de nombreux cas sur le lieu de travail, où l'on passe beaucoup d'heures chaque jour à partager des intérêts communs.

La prévention

Certaines conditions favorisent la formation de liens extraconjugaux. Il est bon de les connaître, afin d'être averti et de pouvoir les éliminer à temps.

.La séparation. Dans le cas d'un couple bien uni, les séparations brèves n'affectent pas le lien. Cependant, les absences répétées ou prolongées

mettent sous tension les liens les plus solides. Une de mes amies me demanda un jour s'il me paraissait souhaitable que son mari accepte un travail mieux rémunéré dans une ville lointaine. Elle ne voulait pas abandonner son propre travail. Le mari reviendrait à la maison tous les vendredis soirs et repartirait le lundi très tôt. Leur union allait devenir un « mariage de week-end ». Je leur ai conseillé de ne pas accepter ce nouveau travail.

La solitude nous rend émotionnellement vulnérable au contact avec les autres.

. **Les tensions.** Les tensions quotidiennes de la vie, qui nous affectent tous, peuvent affaiblir les liens affectifs. Ces tensions peuvent être occasionnées par le travail, la situation économique, l'excès d'activité, une maladie, un fils adolescent rebelle, ou par une multitude de problèmes.

L'épuisement résultant d'un stress intense et prolongé peut atténuer le désir sexuel. Quand cela se produit, le lien conjugal court un sérieux risque de se rompre. Si donc apparaît sur la scène quelqu'un d'attirant, il se peut que resurgisse l'intérêt pour le sexe, et que s'établisse avec une relative facilité un attachement adultère, comme succédané de la relation légitime affaiblie.

La dépression. L'abattement ou les états dépressifs qui surviennent comme séquelles d'un divorce, d'un décès ou d'un abandon de foyer doivent être surmontés avant que l'on commence une nouvelle relation affective avec quelqu'un de l'autre sexe. Parfois les personnes divorcées, ou qui sont passées par l'épreuve amère de la mort de leur conjoint, se précipitent dans des relations sentimentales successives pour tenter de recouvrer l'équilibre émotionnel perdu.

L'affliction profonde rend celui qui la subit plus vulnérable et a tendance à lancer rapidement la victime vers de nouvelles relations affectives. On recommande une période de récupération d'au moins deux ans après un divorce, un décès ou une séparation, afin de recouvrer la stabilité émotionnelle. Et ensuite il convient de consacrer encore deux ans à

l'établissement lent, mais sûr, de liens de couple dans la nouvelle relation affective.

Les conjoints qui tombent dans l'adultère ne sont pas nécessairement des gens peu sérieux. Un conjoint qui a établi des liens de couple solides peut se laisser attirer vers un autre lien. Mais ces relations ne sont pas toujours superficielles, car la même affection qui existe dans la relation légitime s'étend au nouveau compagnon ou à la nouvelle compagne.

Cela ne signifie pas que le mariage soit détruit. Le lien de couple originel a été soumis à une forte tension, mais il y a toujours de l'espoir pour ce couple, si le conjoint coupable manifeste un sincère regret pour ce qui s'est passé et pour l'affaiblissement de sa relation de couple. Le mariage meurt uniquement quand on n'exprime pas de tristesse pour ce qui s'est passé, ou lorsqu'il s'agit de quelque chose d'uniquement superficiel. Il est possible de restaurer les liens de couple endommagés quand les conjoints décident de lutter ensemble pour y parvenir, au lieu de recourir à la séparation ou au divorce.

Attachement durable

Que faut-il faire pour garder solide le lien conjugal ?

Est-il possible de restaurer le lien qui s'est affaibli ou même rompu ? Voyons quelques principes essentiels :

.Communication verbale.

De nombreux couples échouent en raison de leur incapacité à communiquer. C'est l'une des caractéristiques les plus faciles à identifier dans une relation conjugale détériorée.

Quand un couple adopte la formule du « discours » au lieu du dialogue, peut être que chacun parle suffisamment, mais en réalité ils ne se communiquent rien. La relation peut être dominée par une terrible lutte pour la domination, accompagnée d'accusations, de critiques et même d'humiliations dans les moments de tension.

De nombreux couples communiquent au moyen de ces procédés

destructeurs, simplement parce qu'ils n'ont pas appris d'autres méthodes de communication, Ils marchent dans l'ornière qu'ils ont eux-mêmes tracée, et se sentent misérables, inutiles et isolés, Les conjoints très unis, en revanche, sont ceux qui ont appris à maintenir ouverts les canaux de communication. Ils écoutent avec respect et acceptent tous les sentiments et les réactions émotionnelles de l'autre, même lorsqu'ils ne les partagent pas. Tous deux se sentent libres d'interrompre l'autre à certaines occasions, sans crainte que celui-ci en soit dérangé. On ne complète pas toujours ses phrases, mais le récepteur du message les comprend. Tous deux expérimentent la joie d'écouter les incidents racontés par l'autre. Dans la joie et dans la tristesse ils communiquent.

En plus de la verbalisation, il s'établit assez souvent une communication au moyen de signes, qu'ils ont appris à émettre avec le temps, et qu'eux seuls savent décoder correctement. Un geste esquissé, un regard, un sourire..., peut signifier autant qu'une multitude de phrases, mais sans diminuer la nécessité et l'importance de la communication verbale.

Comme ces conjoints communiquent bien entre eux et se sentent libres d'exprimer ce qu'ils pensent et ressentent, ils constituent une véritable équipe pour tout ce qui concerne la marche du foyer et de la famille ainsi ils économisent temps et énergie. Lorsque surgit un conflit, ils l'affrontent d'une manière constructive, et le résolvent avec un minimum de contrariétés et de frictions. Ils cherchent ensemble des solutions aux problèmes avec optimisme et confiance, en partant du principe qu'ils finiront par les résoudre de manière satisfaisante pour tous les deux.

Un couple capable de maîtriser ces trois éléments la verbalisation des sentiments, une écoute attentive, et la révision positive des problèmes peut sauver ou restaurer un lien conjugal affaibli ou endommagé.

. Se regarder avec affection.

Certains couples ne se regardent jamais dans les yeux, par manque de temps, négligence ou perte d'intérêt.

Le contact visuel diminue aussi lorsqu'il y a quelque chose à cacher. Il est

difficile de regarder quelqu'un dans les yeux et de soutenir son regard lorsqu'il existe une tromperie ou une dissimulation de la part de l'un des deux. Le regard possède un grand pouvoir de communication.

Dans une cafétéria ou un restaurant, on peut distinguer avec une relative facilité les couples mariés des couples fiancés. Les fiancés se regardent dans les yeux avec beaucoup d'affection. Ils mangent lentement, entre regards, sourires et dialogues. Ils se prennent aussi par la main. Les couples mariés, en revanche, manifestent généralement de la distance. Le regard, dans ce cas, se

tourne vers le menu, les assiettes, les murs ou les autres convives, mais ces personnes se regardent très peu souvent dans les yeux.

Tous les couples doivent passer du temps à communiquer par le regard, mais en particulier lorsqu'ils passent par une crise.

.Contact physique direct.

Les enfants qui manquent de manifestations physiques d'affection deviennent généralement des adultes souffrant de troubles émotionnels. Le contact physique se révèle indispensable au bien-être psychique.

Le contact physique avec le conjoint peut être le meilleur des remèdes en cas de blessures causées par les querelles, l'hostilité et les attitudes négatives.

Les adultes ne sont pas très différents des enfants en ce qui concerne le contact physique. Nous avons tous des besoins profonds de contact physique direct et affectueux et de l'intimité qu'il génère. Les adultes ont davantage besoin de caresses que de relations sexuelles.

Certaines personnes insistent sur le fait qu'elles n'aiment pas qu'on les touche, elles pensent qu'elles n'en ont pas besoin et même que cela les dérange. De telles réactions ont généralement pour origine une expérience traumatisante durant l'enfance ou une relation conjugale dans laquelle on a élevé des barrières affectives afin de s'isoler d'offenses réelles ou

imaginaires. Mais même le couple le plus distant peut, en relativement peu de temps, expérimenter un changement important dans ses interactions s'il pratique la simple méthode des caresses affectueuses.

Des conjoints peuvent se prendre par la main lorsqu'ils marchent dans la rue ou quand ils voyagent en voiture se caresser avec tendresse de temps en temps s'approcher l'un de l'autre dans la nuit sans intentions érotiques ; s'asseoir l'un près de l'autre pour regarder la télévision, se saluer par une étreinte et un baiser après avoir été séparés, se donner une petite tape affectueuse lorsqu'ils se croisent dans la maison, Les femmes éprouvent un besoin particulier d'être prises dans les bras sans intention érotique. Etre prise dans les bras en dehors de la chambre à coucher leur apporte une grande satisfaction émotionnelle. Une femme qui associe chaque caresse avec une rencontre sexuelle

commencera à s'en trouver offensée. Shere Hite, dans sa fameuse étude sur la sexualité féminine, découvrit que même les femmes qui n'expérimentaient pas l'orgasme pendant les relations intimes jouissaient d'une façon significative des rencontres sexuelles. Pour quelle raison ? Parce que la sensation d'intimité, c'est-à-dire les caresses, et la proximité physique dont elles jouissaient lors de ces expériences étaient pour elles extrêmement gratifiantes. *Une communication efficace, le regard de l'un sur l'autre et le contact physique pratiqués régulièrement susciteront des sentiments de tendresse, de satisfaction personnelle et de sécurité émotionnelle.*

La formation du lien de couple nécessite l'investissement de beaucoup de temps et d'effort.

Les fiancés se comportent comme des personnes qui s'aiment. Et les gens mariés doivent aussi agir comme des amoureux, parcourant ou répétant les étapes de l'attachement, afin de renouveler et d'affirmer leur amour mutuel. De cette manière, le lien reste établi fermement et s'améliore avec le temps. La tendresse mutuelle et l'attirance réciproque lieront sentimentalement et affectivement les deux conjoints dans une aventure permanente.

Les couples mariés doivent se comporter en amoureux, renouvelant et réaffirmant leur amour l'un pour l'autre. Ainsi se développera une amitié et une forte attirance mutuelle qui maintiendront le couple affectueusement uni tout au long de l'aventure du mariage.

Les aventures amoureuses

Un attachement amoureux entre un homme et une femme peut se produire avec ou sans intimité génitale. Et, bien que l'on ait tendance à regrouper toutes les aventures amoureuses sous le même nom, il existe trois catégories différentes :

L'aventure sentimentale

Le Couple sent une attirance mutuelle, mais n'arrive pas au contact sexuel. Le mal qui en résulte pour les personnes concernées ne se voit pas, mais n'est pas à sous-estimer.

L'aventure érotique

Le couple entretient des relations sexuelles occasionnelles, sans intimité sentimentale. Souvent, ceux qui recourent à ce genre d'aventures sont lassés de leurs relations conjugales respectives; ils ne savent pas ou ne veulent pas faire l'effort nécessaire pour redonner de la vitalité à leur relation de couple légitime.

L'aventure sentimentale et sexuelle

Les deux aventures antérieures se terminent généralement avec le temps, mais celle-ci entraîne un double attachement qui provoquera inévitablement crises et conflits laissant toujours d'importantes séquelles : souffrance, déception, problèmes d'argent, et surtout de profondes blessures psychoaffectives, qui, dans de nombreux cas, se révèlent inguérissables pour toutes les personnes concernées, et pour leurs enfants.

« Qu'il fait bon rentrer à la maison... lorsque tu y es. »

Certaines personnes estiment que les départs et les arrivées habituels sont sans importance, car elles ne se rendent pas compte du fait que chaque

jour nous donnons des impressions durables à notre conjoint; celles-ci influent sur nos relations tout au long de cette journée et des suivantes.

En prenant conscience du sens des salutations quotidiennes d'au revoir et de bienvenue, et du temps que chacun passe chaque jour à la maison, un couple peut renforcer sa relation, et se rendre compte à quel point il est positif d'être unis face à la vie.

Aimable et positif

Rentrer à la maison avec l'idée de déverser toutes les contrariétés de la journée sur notre conjoint est contre-indiqué. Au lieu de faire cela, il faut tenter de penser au moins à un incident positif qui nous est arrivé, pour le partager avec notre partenaire. Les questions, les messages téléphoniques, de même que les problèmes, pourront être présentés plus tard. Ayons toujours à l'esprit que les premières impressions sont les plus durables et influent sur l'ambiance à venir.

Soigner son apparence personnelle

Lorsque nous avons un rendez-vous important, nous faisons tout pour le rendre agréable. Faire cela entre époux montre l'importance que nous accordons à notre conjoint. Une femme qui se présente d'une façon soignée et attrayante éveille des réponses positives chez son mari. L'homme aussi doit offrir une image physique la plus agréable possible.

Avec un sourire

Nous devons montrer à notre conjoint qu'il occupe la première place dans nos relations humaines, et que nous ne nous préoccupons pas de lui uniquement quand nous en avons terminé avec nos autres tâches ou responsabilités. Un sourire peut dire « je t'aime » d'une façon plus significative qu'un cadeau. Le sourire ne coûte rien et est facile à offrir. Même quand nous n'avons pas envie de sourire, il vaut la peine de le faire. Une attitude positive peut susciter la sympathie et contribuer à éveiller de bonnes dispositions chez notre conjoint.

Un baiser et une étreinte

Qui n'aime pas que son épouse (époux), ses enfants, et même le chien l'attendent pour le recevoir avec des marques d'affection et de tendresse ? Si ce n'est pas votre style de vous saluer par des baisers, choisissez tous deux une autre manifestation de tendresse, comme se prendre la main, se donner de petites tapes ou se caresser. Le contact physique est bon pour la santé et nécessaire.

Préparer l'ambiance

Il est indispensable de prendre le temps de se détendre avant de se consacrer à toute activité importante.

Quelqu'un qui rentre chez lui et trouve les enfants en train de crier et de courir dans tous les sens, la télévision au maximum de son volume et tout en désordre éprouvera une envie normale de repartir. Le conjoint qui arrive le premier à la maison a la responsabilité de mettre les choses en ordre, mais tous deux doivent maintenir une atmosphère plaisante et paisible.

Les couples dont les conjoints travaillent tous les deux à l'extérieur peuvent avoir besoin, chaque jour, d'une période d'adaptation, c'est-à-dire d'un moment de tranquillité et de détente. Certains se sentent détendus après avoir lu le journal. D'autres ont besoin d'écouter un peu de musique. D'autres encore se défoulent en jouant un moment avec les enfants.

NE PAS SAVOIR écouter est un problème plus courant qu'on pourrait le croire à première vue. Lorsqu'on demande aux gens s'ils savent écouter, la plupart répondent : Bien sûr que oui ! » Pourtant, la réalité nous montre que l'habitude peu recommandable d'écouter d'une oreille est beaucoup plus répandue que celle d'écouter avec attention et un véritable intérêt.

(Maintenant il serait bon, cher lectrice ou cher lecteur, que vous fassiez une autoévaluation de votre capacité d'écoute, au moyen du test qui figure à la fin de ce livre, page .)

La mauvaise habitude d'entendre sans écouter est-elle fréquente dans les couples ?

C'est une question que j'ai tenté d'approfondir dans mon étude (voir note, page). L'une des affirmations auxquelles les personnes questionnées

devaient répondre était la suivante « Mon conjoint écoute attentivement ce que j'ai à lui dire. »

Nous avons obtenu les résultats suivants :

- % des personnes répondent que leur conjoint les écoute attentivement « parfois », « presque jamais » ou « jamais ».
- % admettent que leur conjoint les accuse de ne jamais les écouter, le plus souvent ou occasionnellement.

Parmi les personnes faisant l'objet de l'enquête, beaucoup se plaignent de ce que leur conjoint est facilement distrait et fait preuve d'un manque d'intérêt pendant qu'elles leur parlent. D'autres déclarent que leur conjoint évite de les regarder pendant la conversation.

Les épouses se plaignent de ce que leur mari refuse de les écouter, et les maris disent que leur femme ne se souvient jamais de ce qu'ils leur disent.

Entendre et écouter sont deux choses différentes

Entendre se réfère au processus automatique par lequel les ondes sonores influent sur le tympan et mettent en action les petits organes de l'oreille moyenne et interne, pour convertir les ondes sonores en influx nerveux et les transmettre au cerveau afin qu'il les interprète.

- Ecouter est quelque chose qui doit s'apprendre. Le processus de l'écoute consiste à prêter attention à ce que quelqu'un dit, à la musique qui est diffusée, ou simplement aux bruits, ou bien refuser d'y prêter attention. Ecouter exige un choix conscient de l'objet sur lequel nous voulons fixer notre attention.

Les chercheurs estiment que nous passons % de notre temps d'éveil à communiquer avec d'autres personnes à parler, à écouter, à lire et à écrire. Et nous consacrons % de ce temps à parler et % à écouter. Comme nous passons beaucoup de temps à écouter, cette activité revêt une grande importance dans notre vie.

L'art d'écouter

Au premier abord, on a l'impression que le fait d'écouter est quelque chose de simple. Mais devenir un « écouteur » attentif, c'est-à-dire un auditeur actif et réceptif, est beaucoup plus difficile que de se convertir en un orateur éloquent, il n'est pas facile d'écouter, parce que cela implique davantage que de percevoir des paroles, Cela demande du discernement et la perception des expressions non verbales, Il nous faut maintenir l'attention, le contact visuel, déceler les motifs sous-jacents, formuler des questions adéquates, donner des réponses appropriées, et savoir quand et comment garder le silence.

Tout cela demande un certain effort

— comme pour tout ce qui est bon — mais celui-ci en vaut la peine, car nous serons récompensés par une amélioration sensible de toutes nos relations interpersonnelles.

Suite à mes recherches, j'ai résumé l'art d'écouter en sept principes de base (voir l'encadré « Erreurs commises lors de l'écoute », pages et). Si nous

les appliquons, nous pouvons tous devenir de meilleurs interlocuteurs, de sorte que, lorsque viendra notre tour de parler, nous serons mieux acceptés. **Ecouter avec tout son corps**

Ecouter avec tout son corps peut se définir comme une action à laquelle participent activement toutes les parties visibles de notre organisme, de façon que la personne qui parle perçoive clairement qu'on prête le maximum d'intérêt et une véritable attention à ce qu'elle dit. Ainsi, notre interlocuteur sent que nous mettons en valeur et que nous apprécions ce qu'il dit et ce qu'il est en tant que personne.

Ecouter avec les yeux

Charles Spurgeon, le célèbre prédicateur nord-américain, déclarait «Je me sens gêné même si un aveugle ne regarde pas mon visage lorsque je parle.
»

Lorsque vous êtes en train de parler, comment vous sentez-vous si votre interlocuteur regarde distraitement un endroit quelconque, et ne vous regarde que de temps en temps ?

Nous devons tout mettre en oeuvre pour que notre interlocuteur se rende compte que nous l'écoutons. Sans exagérer ni gêner celui qui parle, nous devons regarder son visage. Il faut éviter de promener le regard de toutes parts lorsqu'une personne partage avec nous quelque chose d'important, Les gens se méfient de ceux qui ne regardent pas leur visage au cours d'une conversation. La méfiance est l'un des plus grands écueils dans la communication efficace. Lorsque quelqu'un regarde avec naturel, d'une manière directe, il communique la confiance et engendre la sécurité dans la relation.

Un jour que je préparais une conférence, il me vint à l'esprit deux idées que je pourrais exposer. Le soir, alors que mon mari était absorbé à regarder un programme de télévision qui lui plaisait beaucoup, je lui demandai de m'aider à décider laquelle de mes deux idées illustrerait au mieux le thème que j'allais présenter.

Mon mari baissa le volume du téléviseur pour m'entendre, mais, sans quitter l'écran des yeux, il me dit « Les deux me paraissent bonnes... Utilise celle que tu veux, »

J'ai eu l'impression que, malgré sa réponse, à ce moment-là je n'existais vraiment pas pour lui.

Bien entendu, je me suis rendu compte que j'avais eu tort de l'interrompre. Mais j'avais tout de même perçu dans son attitude un manque d'intérêt pour ce que j'étais en train de lui dire.

Les psychologues ont démontré dans leurs études que deux personnes très amoureuses maintiennent beaucoup plus longtemps le contact visuel que les autres couples. On peut transmettre de nombreux messages avec les yeux : affection ou indifférence, acceptation ou rejet, surprise ou manque d'intérêt, joie ou tristesse,

Ecouter avec la tête

Un mouvement de tête au moment opportun laisse entendre « Je comprends », « Je suis d'accord », « Je suis avec toi »

Appuyer un doigt sur le visage, ou se gratter le menton ou la nuque, par

exemple, démontre généralement que l'on écoute avec attention. Au contraire, s'asseoir trop confortablement peut indiquer un manque d'intérêt. Un visage non expressif laisse entendre : « Je suis ici, mais je ne m'y sens pas très bien. Voyons si nous en finissons rapidement. »

Appuyer le menton sur le poignet, à la manière de la célèbre sculpture « Le penseur » de Rodin, est peut-être une des positions qui expriment le mieux l'intérêt pour ce que l'on écoute.

Il est recommandé d'incliner légèrement la tête vers la personne qui parle, en signe d'attention pour chaque parole qu'elle prononce. Et, bien entendu, il faut le faire avec sincérité.

Sans calquer votre attitude sur celle de votre conjoint, adaptez votre langage corporel au sien. Cette façon de jouer les miroirs crée rapidement un lien. Plus vite vous établirez celui-ci, plus efficace sera la communication.

Ecouter avec les mains

Les mains permettent de réaliser de nombreux gestes qui dénotent l'approbation ou la désapprobation.

Pointer son index vers l'interlocuteur peut être interprété comme un geste d'accusation. En revanche, ouvrir la paume des mains vers soi signifie « Approche toi. J'aime que tu sois auprès de moi. »

Il faut éviter de griffonner distraitemment ou de dessiner pendant que l'on écoute. Jouer avec un crayon ou un porte-clés, se couper ou se nettoyer les ongles pendant une conversation sont des manifestations silencieuses, mais gênantes et frustrantes, qui signifient : « Ce que tu es en train de dire est moins important pour moi que ce que je suis en train de faire. »

On peut manifester sa tendresse au conjoint en lui prenant la main, lui donnant une petite tape affectueuse, ou en lui serrant légèrement la main. Le contact physique est indispensable à la santé émotionnelle. Il montre que nous prêtons attention à l'autre, il engendre la confiance et transmet

un message parfois impossible à exprimer verbalement.

Ecouter avec les lèvres

Cette façon d'écouter inclut le sourire et même le rire, des soupirs, un baiser superficiel et d'autres manières d'utiliser la bouche pour manifester l'intérêt et la tendresse.

De même, les expressions verbales comme « Allons donc », « Ce n'est pas possible », « Vraiment ? » et bien d'autres encore prononcées avec sincérité montrent à l'interlocuteur qu'on l'écoute avec attention.

Ecouter avec le corps et avec l'esprit

Si nous voulons apprendre à écouter, il nous faut concentrer un maximum d'attention pour détecter les idées implicites, les intentions et les affirmations sous-jacentes dans ce que l'autre est en train de dire.

S'incliner vers celui qui parle ou s'en rapprocher un peu plus est un geste d'intérêt et de participation.

Dans toute conversation, il faut traiter mentalement l'information qu'on nous apporte, l'analyser, la rappeler un moment plus tard et en tirer des conclusions.

La personne qui écoute doit pouvoir saisir l'idée de base contenue dans la communication et en interpréter les données. La compréhension juste du concept ou de l'idée est un élément de base dans l'art d'écouter. Mais attention ! Certaines personnes à l'esprit logique et très analytique éprouvent peut-être des difficultés au moment d'écouter. Nous pouvons être plus attentifs au contenant qu'au contenu, à la forme d'expression de la personne plutôt qu'à ce qu'elle essaie de nous transmettre.

Si votre conjoint se sent enthousiasmé et heureux pour une raison quelconque, adaptez votre manière d'écouter avec le corps pour que celui-ci exprime la joie. Si votre conjoint désire partager quelque chose avec vous, mettez-vous dans un état d'âme approprié, et manifestez-le au moyen de vos réponses corporelles.

L'art d'écouter avec le corps peut aussi s'exercer d'une autre manière. Si quelqu'un me communique quelque chose avec un enthousiasme exagéré, je peux contribuer à le calmer en lui répondant avec mesure et en contrôlant ma propre réaction émotionnelle. Si, moi aussi, je

m'enthousiasme de façon exagérée, c'est comme si je jetais de l'huile sur le feu. En revanche, si je parle plus lentement, et sur un ton plus bas, tout en contrôlant mes réactions, j'exerce un effet modérateur salutaire.

Penser et écouter en même temps

D'une langue à l'autre il existe de légères différences en ce qui concerne la rapidité avec laquelle on peut parler. D'après différentes études, les personnes au langage le plus posé émettent généralement de 10 à 15 mots à la minute. Les personnes parlant rapidement peuvent arriver à articuler 20 à 30 mots à la minute ou plus. En revanche, tout le monde est capable d'assimiler plus de 100 mots à la minute.

Cela signifie qu'un individu normal est capable de penser quatre ou cinq fois plus vite qu'il ne parle.

Cher lecteur, si vous êtes en train d'écouter quelqu'un qui vous parle à raison de 100 mots à la minute, mais que vous avez la capacité de capter, disons 20 mots à la minute, à quoi occupez-vous votre esprit pendant le temps qui vous reste ?

« Je ne t'avais pas entendu »

Avez-vous déjà demandé à votre conjoint de faire quelque chose dont vous avez besoin, pour vous rendre compte ensuite qu'il ne l'a pas réalisé ? Lorsque vous lui demandez pourquoi il ne l'a pas fait, sa réponse est généralement

« Je ne me souviens pas que tu me l'aies demandé. »

Vous répondez donc :

Bien sûr que je te l'ai dit. »

Votre conjoint se défend

« Tu me l'as dit ? Mais je t'assure que je ne t'avais pas entendu. Quand me l'as-tu demandé ? »

Ce problème se présente assez souvent en raison de cette période de « temps qui reste ». Ce que l'on nous dit entre par une oreille et ressort par l'autre sans être enregistré par le cerveau.

Lorsque son attention est fixée sur un autre sujet, le prétendu auditeur ne

capte qu'une partie de ce que son interlocuteur est en train de lui dire. Certains utilisent le « temps qui reste » pour penser à la réponse qu'ils vont donner, sans se rendre compte qu'ainsi ils courent le risque de perdre une partie de l'information. Ils manifestent en cela un manque d'intérêt, et ils ne captent pas le ton et les manifestations non verbales qui peuvent être les indices d'aspects plus profonds du message.

Pour saisir pleinement le message de ce lui qui nous parle, nous devons utiliser le temps qui reste « à évaluer ce que notre interlocuteur est en train de nous dire et à traiter l'information qu'on nous transmet. Cela inclut le fait d'observer ses manifestations et ses réponses non verbales, et de manifester de l'intérêt.

« Continue, continue... »

Une bonne manière d'écouter est de répondre par une invitation à continuer de parler, que ce soit par nos affirmations ou en posant des questions adéquates. Il s'agit de donner des réponses qui ne supposent pas des jugements de valeur sur ce que le conjoint tente de nous dire, ni à propos de ses idées ou de ses sentiments personnels. Il s'agit simplement d'inviter notre conjoint à partager ses pensées avec nous.

Voici quelques expressions qui démontrent que nous voulons continuer d'écouter « Ce n'est pas possible... » ; « C'est intéressant » ; Je me réjouis vraiment de le savoir... »

« Vraiment bien ! » « Ah je vois » ; « Je comprends » ; « Continue, continue... Ces expressions révèlent que l'auditeur s'intéresse à la personne qui parle, qu'elle a le droit d'exprimer ce qu'elle ressent sur certaines choses, certains faits ou certaines idées que l'auditeur est convaincu de pouvoir apprendre quelque chose de son interlocuteur ; qu'il aimerait connaître son point de vue ; que ses idées l'intéressent vraiment. En définitive, elles constituent une stimulation faite à l'autre pour qu'il continue de parler, qu'il se rapproche et partage ses sentiments et ses émotions.

Si nous voulons concrétiser une bonne communication dans le couple, nous devons offrir à notre conjoint le maximum d'occasions pour qu'il exprime ce qu'il croit, pense et ressent. A tout moment je dois partir du

principe qu'il est impossible que je sois toujours dans le vrai, ou que je me situe dans un équilibre parfait. Et, même s'il en était ainsi, l'autre partie a aussi ses raisons, c'est pourquoi je dois les écouter et les analyser, et, bien entendu, les prendre en compte.

Questions créatives

Les questions créatives font davantage partie de l'art d'écouter que de celui de parler, car il est impossible de formuler une question créative si l'on n'a pas d'abord écouté.

Formuler des questions créatives constitue une aide précieuse lorsqu'il s'agit d'obtenir une information.

Si les messages non verbaux ont davantage de poids, sont plus intenses et plus puissants que les messages verbaux, ils sont limités dans l'expression des concepts et des idées.

Pour mieux connaître notre conjoint, nous devons lui poser des questions. Une question bien formulée, dans de nombreux cas, a entraîné une conversation qui a amené les deux interlocuteurs à communiquer sans réserves à un degré élevé d'intimité.

Cela permet d'éliminer les barrières de séparation. Les questions opportunes ont également plusieurs effets psychologiques elles manifestent l'intérêt que l'on porte à ce que dit notre conjoint, expriment le respect, l'affection et la sympathie.

Lorsqu'on applique la méthode des questions créatives, il faut prendre soin de les poser avec délicatesse, c'est à dire de ne pas entrer dans des sujets qui peuvent se révéler gênants, sinon elles pourraient avoir un effet négatif.

Savoir écouter,

c'est savoir communiquer »

Cette expérience, qui est arrivée à Dale Carnegie, comme sa fille relate dans son livre « Comment se faire des amis », prouve qu'un bon interlocuteur doit être avant tout un auditeur attentif.

Dans une conversation, nous devons avoir présent à l'esprit que la personne avec laquelle nous parlons est plus intéressée par elle-même, par ses besoins et ses problèmes, que par nous et nos propres problèmes.

« Récemment, j'ai rencontré un botaniste connu au cours d'un repas donné chez J. W. Greenberg l'éditeur de New York. Je n'avais jamais parlé avec un botaniste, et cela me parut extrêmement intéressant, Je m'assis littéralement au bord de ma chaise et, avec grande attention, je l'écoutai parler de jardinage et de choses surprenantes à propos de la simple pomme de terre. J'ai chez moi un petit jardin, et cet homme eut la bonté de m'expliquer comment résoudre quelques-uns de mes problèmes.

» Nous étions donc à un repas. Il devait y avoir douze autres invités. Mais je violai les règles élémentaires de la courtoisie en ignorant tous les autres, et j'écoutai le botaniste pendant des heures et des heures.

» Minuit sonna. Je pris congé de tous et m'en allai. Le botaniste se tourna alors vers nos hôtes et se mit à faire des compliments sur moi. J'étais "très stimulant", j'étais ceci et cela. Et il termina en disant que j'étais « un interlocuteur très intelligent ».

» Un interlocuteur intelligent? Moi? Pourquoi, étant donné que j'avais à peine prononcé une parole? Je n'aurais pu la prononcer sans changer de thème, car je n'en sais pas plus sur la botanique que sur l'anatomie du pingouin. Mais j'avais écouté avec attention. J'avais écouté parce que j'étais très intéressé par ce que disait mon interlocuteur, Et il le savait. Naturellement, il en était satisfait. Cette manière d'écouter est un des plus beaux compliments que l'on

puisse faire. "Peu d'êtres humains, écrit Jack Woodford dans « Strangers in Love », sont insensibles à l'adulation implicite qui émane de l'auditeur très attentif."

» Je fus chaleureux dans mon approbation et abondant dans mes éloges. Je lui fis croire que j'étais un bon interlocuteur, alors qu'en réalité je n'avais été rien d'autre qu'un bon auditeur. »

Erreurs commises lors de l'écoute

Bien des personnes, lorsqu'elles reconnaissent avoir une mauvaise mémoire, expriment sans le savoir qu'en réalité elles ne savent pas écouter, ou qu'elles ne prêtent pas suffisamment d'attention dans certaines circonstances.

Une écoute défectueuse est due à de mauvaises habitudes, comme nous le décrivons dans cet encadré.

Interrompre

C'est l'erreur la plus grave. Ceux qui interrompent passent presque toujours leur temps à préparer la réplique à ce qu'ils entendent, et non à écouter ce qu'on leur dit. Ils ne s'intéressent qu'à leurs propres idées, c'est pourquoi ils prêtent rarement attention à ce que les autres disent, et avant tout ils cherchent

l'occasion d'intervenir par une objection quelconque, qu'ils considèrent comme appropriée.

Il faut laisser à l'autre personne le temps de conclure ce qu'elle est en train de dire, si ennuyeuses ou peu raisonnables que ses paroles puissent nous paraître. Lorsque quelqu'un interrompt celui qui lui parle, il commet un outrage, un acte de rudesse qui, pour une personne sensible, peut être ressenti comme aussi douloureux qu'une agression physique.

Manque de contact visuel

Il s'agit d'une autre erreur qui dérange. Les interlocuteurs qui ne regardent pas la personne qui leur parle donnent une impression de désintérêt et de méfiance,

Lorsque les relations interpersonnelles sont en cours de détérioration, les conjoints se regardent rarement dans les yeux lorsqu'ils parlent. Pour eux n'existe plus la magie de la conversation face à face, dans laquelle les regards se rencontrent et expriment des sentiments et des émotions que les paroles ne peuvent exprimer. Dans une relation très détériorée, des conjoints peuvent cesser de se regarder dans les yeux pendant des semaines et des mois. Ils n'ont plus en commun que des épisodes sporadiques d'activité sexuelle, qui les laissent insatisfaits du fait que leurs besoins psychoaffectifs n'ont pas été pris en compte.

Le manque de contact visuel est utilisé aussi comme un châtiment. Les conjoints refusent de se regarder pour manifester leur mécontentement. Refuser consciemment de maintenir le contact visuel est un acte de cruauté. Ceux qui désirent restaurer une relation conjugale détériorée doivent commencer par rétablir le contact mutuel par le regard.

L'interlocuteur qui s'ennuie

L'interlocuteur qui s'ennuie agit comme s'il savait déjà tout ce qu'on va lui dire.

Quand une femme entend son mari se plaindre à nouveau de son travail, ou que l'homme entend sa femme se lamenter sur les épuisantes et ennuyeuses tâches domestiques, il (ou elle) pense : « Ça y est, encore la même chose » et il ou elle se ferme à la communication.

Bien entendu, nous devons essayer de ne pas nous répéter. Mais il ne faut pas oublier que si notre conjoint parle souvent de la même chose, c'est que pour lui il s'agit de quelque chose d'important... Et qu'il s'attend que nous aussi nous lui accordions de l'importance.

L'interlocuteur sélectif

Il choisit les parties de la conversation qui lui paraissent intéressantes et rejette le reste.

Par exemple, un homme peut être en train de regarder le journal télévisé pendant que son épouse lui parle. La plus grande partie de ce qu'elle lui dit lui entre par une oreille et ressort par l'autre. Mais, lorsqu'elle fait mention de dépenser de l'argent, il écoute immédiatement avec attention.

D'autres personnes ne veulent rien entendre de désagréable, de perturbateur ou qui rompt la confortable routine quotidienne, comme le mauvais comportement de son enfant à l'école, ou une dépense imprévue.

L'interlocuteur suspicieux

L'interlocuteur sur la défensive déforme ce qu'on lui dit et le perçoit comme une attaque personnelle.

Une dame suggère à son mari qu'elle a besoin de s'acheter des vêtements. Ce qui n'est rien de plus qu'une demande raisonnable le rend furieux, lorsqu'il interprète cette observation comme étant dirigée contre lui, parce qu'il ne gagne pas suffisamment d'argent...

L'interlocuteur insensible

C'est celui qui n'arrive pas à détecter les sentiments ou les émotions qui sont cachés derrière les paroles.

Une jeune épouse demande à son mari de l'emmener dîner au restaurant. En réalité elle a moins besoin de cela que d'avoir la certitude qu'il l'aime toujours et qu'il est disposé à réaliser l'effort nécessaire pour lui faire plaisir. S'il répond rudement qu'ils n'ont pas assez d'argent pour cela ou qu'il est trop fatigué, il est évident qu'il n'a pas perçu le message sous-jacent.

La communication non verbale

Plus expressive que les mots.

Parfois le langage du corps permet de connaître avec plus d'exactitude le contenu d'un message, au-delà des mots. Les paroles peuvent paraître vraies, mais être contredites par le ton de la voix. Par exemple, « Non, je ne suis pas fâché contre toi ! » avec un coup de poing sur la table. Ou cet autre cas : « Mais, bien sûr que je t'écoute ». Tandis qu'on ne quitte pas des yeux le téléviseur et qu'on ne regarde pas son interlocuteur. Ou quand on affirme « Moi aussi, je t'aime », d'une façon mécanique et sur un ton éteint.

En effet, les réponses corporelles et les extériorisations émotionnelles font partie de la communication non verbale. Il s'agit d'un moyen de persuasion silencieux. Il inclut la manière de s'exprimer, le ton de la voix et la rapidité avec laquelle on parle, Tout cela confirme ou dément ce que l'on est en train de dire.

Importance des messages non verbaux

Peu de personnes connaissent la véritable importance de la communication non verbale. Dans la communication normale on a calculé que :

- Les paroles utilisées constituent seulement % du contenu global du message

- Le ton de voix et les gestes équivalent à %;
- L'expression faciale constitue, aussi surprenant que cela puisse paraître, % ; Etant donné que % de la communication se réalisent sans l'intervention des mots, la compréhension des éléments non verbaux est peut être le facteur le plus important dans l'art d'écouter.

Lorsque vous êtes réellement en colère contre votre conjoint, pouvez-vous le cacher ? Etes-vous capable de contenir votre irritation sans que votre visage, votre posture corporelle, vos gestes et votre ton de voix ne révèlent rien ? De toute façon, il est évident que certaines personnes savent cacher leurs messages non verbaux. Elles dissimulent soigneusement toute expression faciale, tout geste ou posture pouvant dénoncer leur état d'âme. Cela handicape celui qui doit écouter puisqu'il ne dispose alors que d'un message incomplet et dépourvu de nuances,

dans certains cas très significatives.

Niveaux de la communication non verbale

La communication non verbale s'effectue à trois niveaux :

. Le langage corporel

- Les positions corporelles appuient ou démentent un message verbal : les épaules tombantes peuvent exprimer le découragement ; s'enfoncer dans un fauteuil révèle un manque d'intérêt ; se soutenir la tête avec les mains est signe de désespoir ; le haussement des épaules indique : « Je ne sais pas et cela ne m'intéresse pas. » S'asseoir en position rigide révèle la tension ; les bras croisés expriment une attitude de défi. Lorsque quelqu'un n'est pas d'accord avec ce qu'on lui dit, il peut augmenter la distance qui le sépare de celui qui parle ; en revanche, l'affection et l'intimité font que deux interlocuteurs s'approchent plus l'un de l'autre.

- Les expressions faciales font partie du langage corporel et constituent les messages silencieux les plus incisifs. Les yeux produisent les mouvements faciaux les plus expressifs. Leur capacité à changer de direction, à devenir plus petits, à s'agrandir, à tourner lentement, de même que la rapidité de leur clignement sont des indices de l'état d'âme. Un clin d'oeil rapide adressé à la personne aimée peut être plus expressif qu'une multitude de déclarations verbales. On peut dire avec les yeux : « Je ne m'intéresse pas à toi » ou « Tu es important pour moi »

D'autres expressions faciales transmettent aussi d'importants messages. Imaginez tout ce que peut vouloir dire hausser les sourcils, tordre la bouche, faire la moue... Un sourire manifeste la tendresse et le bonheur. Le froncement des sourcils exprime la tristesse ou la contrariété.

- Les gestes font partie du langage corporel. Un serrement de mains, une étreinte, un poing fermé, un claquement de porte, des tentatives ou des menaces de lancer quelque chose, les mains croisées, la main fermée avec

le pouce dirigé vers le haut, une tape dans le dos... tout cela transmet des messages clairs.

- Les vêtements : notre façon de nous habiller est l'une des manifestations les plus claires de notre manière d'être. S'habiller d'une façon négligée peut être l'indice d'une faible estime de soi.

Le langage corporel trompe peu, car il surgit du subconscient. Une personne peut cacher ses sentiments mais pas son langage corporel.

. La voix

Le volume de la voix, la rapidité, les inflexions et les emphases ont plus de valeur (% de l'impact), que le sens des paroles qui sont prononcées. Le ton de la plaisanterie, la pointe d'humour ou la critique expriment l'amitié, la joie ou la colère.

Les changements de modulation et de volume invitent l'interlocuteur à s'approcher ou à s'éloigner.

. Les indicateurs émotionnels

Une larme qui roule sur la joue, un petit rire réprimé, les sanglots, le rire franc, les soupirs sont des expressions extérieures de sentiments et d'émotions qui influent directement sur la manière d'interpréter le message parlé. La personne qui écoute et prête attention aux indicateurs émotionnels détecte l'affection, la froideur, le désespoir, l'amitié, la tristesse, l'hostilité, la compréhension, le rejet, etc.

Savoir interpréter

D'une manière générale, la communication non verbale s'emploie pour exprimer ou faire ressortir des émotions.

Norman Wakefield déclare:

« Les sentiments et les émotions s'expriment avec plus de facilité au moyen de canaux non verbaux. C'est peut-être dû au fait que les émotions peuvent agir par des voies non verbales subconscientes, tandis que l'expression verbale est dirigée par notre conscient. Ce que nous ne voulons pas ou ce que nous craignons d'admettre d'une manière consciente, nous le communiquons souvent inconsciemment. »

Cependant, le message non verbal est plus facile à confondre, étant donné son inhérente ambiguïté.

Celui qui écoute doit faire preuve de bon sens et effectuer une interprétation soigneuse et provisoire de ce qu'on lui dit.

Les perceptions doivent être vérifiées, en premier lieu par celui qui parle, pour qu'on établisse leur exactitude.

De plus, la communication non verbale possède une profondeur et une précision limitées. Bien que le message non verbal ait plus de force et que son impact immédiat soit plus intense, il ne peut jamais offrir l'amplitude ni les nuances de la communication verbale.

C'est pourquoi, malgré ce que nous avons dit, il ne faudrait pas en conclure que la communication verbale est moins importante que la communication non verbale.

Elles ont des fonctions différentes.

La fonction principale de la communication non verbale consiste à renforcer, augmenter et intensifier la communication verbale,

Un auditeur peut interpréter plus rapidement et plus sûrement le véritable contenu et le sens du message lorsqu'il combine de façon adéquate l'expression non verbale avec le contenu verbal.

L'écoute active

Nous avons tendance à croire qu'écouter est une attitude passive. Cependant, lorsque nous parlons « d'écoute active », nous y ajoutons l'idée d'intérêt et de participation.

Ecouter de façon active suppose tenter de capter les émotions, qui très souvent restent voilées derrière la parole prononcée. Mais celui qui écoute d'une

manière active fait un pas de plus, et tente d'aider celui qui parle à exprimer sans réserves ses émotions les plus intimes, lorsque cela est nécessaire. Cela peut se révéler difficile lorsque celui qui écoute entend des critiques, quand il observe la manifestation d'une émotion négative chez celui qui parle, qu'il est victime d'une menace personnelle, ou si on lui dit quelque chose qui entre en conflit avec ses valeurs et ses

croyances. Lorsque quelqu'un nous affronte, la tendance naturelle est de cesser de l'écouter et de le combattre. Quand il (elle) me parle de ses problèmes, l'écoute active est particulièrement nécessaire lorsque le conjoint fait l'expérience de la colère, de la frustration, du ressentiment, de la solitude, du découragement, de l'affront ou de l'offense.

Notre première réaction, lorsque nous nous rendons compte de ces états d'âme, peut être négative, parfois nous voulons discuter, nous défendre ou nous inhiber.

Mais, dans l'écoute active, nous mettons de côté nos propres sentiments pour aider notre conjoint non seulement à exprimer les siens, mais aussi à contrôler ses émotions,

La libération des sentiments, avec une personne de toute confiance, facilite la recherche d'une solution.

Le fait que mon conjoint puisse exprimer ses émotions et ses sentiments réprimés face à moi, en sachant qu'il sera compris et non censuré, constitue un grand pas vers l'intimité.

Même les efforts maladroits des maris et des femmes pour s'écouter l'un et l'autre sont très appréciés, Il n'est pas nécessaire d'être un professionnel pour montrer que vous êtes totalement concerné et à l'écoute de votre conjoint.

L'expression des sentiments

Dans l'écoute active, il faut écarter les idées préconçues sur les sentiments que nous croyons que notre conjoint devrait ressentir et manifester. Cela demande une acceptation totale de l'autre, avec tout ce qu'il ressent à un moment donné.

Les émotions de mon conjoint ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles ne sont que ce qu'elles sont : quelque chose de transitoire, qui est présent maintenant, mais qui disparaîtra.

Les sentiments négatifs qu'il exprime à un moment déterminé ne sont pas

gravés dans son cerveau d'une manière indélébile.

Il faut aussi se rappeler que son extériorisation émotionnelle est une réponse à la situation momentanée qu'il est en train de vivre.

Si le conjoint, qui est en proie à une émotion violente, détecte dans celui qui l'écoute un manque d'acceptation ou une attitude critique, il peut réagir d'une manière agressive ou interrompre brusquement la communication. C'est dans ces moments difficiles que l'amour est mis à l'épreuve, mais si on agit correctement, il en sortira fortifié.

L' empathie

Il s'agit de nous identifier avec notre conjoint qui souffre de problèmes, pour ressentir la même chose que lui et voir la situation de son propre point de vue. C'est ce qu'on appelle l'empathie.

L'empathie consiste à dire :

« Je ressens ce que tu ressens, et j'éprouve un intérêt sincère pour ce qui t'arrive en ce moment. »

L'empathie implique un souci attentionné de l'autre personne. L'écoute active est une manifestation d'empathie.

Nous devons nous rappeler que nous transmettons nous aussi des messages non verbaux.

N'oublions pas que certains signes corporels, comme opiner de la tête, toucher la main et s'incliner vers la personne qui parle, expriment l'acceptation et la préoccupation attentionnée.

Nous devons les utiliser efficacement... et avec sincérité

Que dire, et de quelle manière ?

Supposons qu'une femme éprouve du ressentiment parce que son mari ne passe pas suffisamment de temps avec elle.

« Je suis contrariée parce que tu n'es presque jamais à la maison le soir. Et quand tu arrives tu es tellement fatigué que tu te mets à regarder la télévision

ou à dormir. Je me sens seule. Je me sens abandonnée. Je sens que j'ai

besoin de beaucoup plus que ce que tu m'apportes.

C'est là l'expression franche et sincère de sentiments personnels. L'homme écoute avec attention pour détecter les sentiments et les émotions. Mais il se peut qu'il pense avoir passé suffisamment de temps avec elle, et qu'il veuille démontrer l'exactitude de son affirmation en citant des exemples qui la confortent. Il dira peut-être :

« Que veux-tu dire en déclarant que je ne passe pas assez de temps à la maison ? La semaine passée, j'étais présent trois soirs. »

S'il fait cela, il démontre qu'il n'est pas en train d'écouter pour percevoir ce que son épouse éprouve sur le plan émotionnel.

En réalité, cette femme se considère comme abandonnée, et l'argument le plus élaboré et le plus logique ne pourrait faire changer son ressenti. Au contraire, il ne ferait que la mettre davantage sur la défensive.

Le mari peut être convaincu que ce qu'elle ressent est déraisonnable, mais sur ce point rien ne pourra modifier l'attitude de sa femme, à moins qu'il n'écoute ce qu'elle lui dit de manière à saisir et à comprendre ce qu'elle ressent à ce moment-là.

Des mots justes au bon moment

Le mari peut avoir ses propres opinions et sentiments. Il aura le droit et l'occasion de les exprimer. Mais ce n'est pas encore le moment de le faire. L'écoute active exige aussi que le mari s'occupe de tout ce que son épouse a à lui dire, mais sans offrir de solutions. Souvent on prétend apporter des solutions à l'autre avant d'avoir compris la nature du problème.

Quand vous pratiquez l'écoute active, mettez de côté toute idée préconçue sur les sentiments de votre conjoint. Essayez de vous mettre à sa place, de voir le problème de son point de vue, et de ressentir la même chose que lui.

Le Dr Cari R. Rogers, éminent psychiatre nord-américain, a déclaré « Ce qui m'impressionne, c'est le fait que même une dose minimale d'empathie **f...]** se révèle utile; bien qu'il soit incontestable que son efficacité augmente

beaucoup lorsque je peux saisir et formuler avec clarté le sens de l'expérience de l'autre, c'est-à-dire les aspects qui étaient pour lui confus ou embrouillés. » Même un effort maladroit et imparfait d'un conjoint sera généralement apprécié par l'autre,

Il n'est pas nécessaire d'être psychologue professionnel pour démontrer que l'on a pour l'autre un souci attentionné et qu'on l'écoute avec empathie.

Ecouter pour comprendre

Le plus simple et le plus adéquat, pour s'assurer qu'on saisit bien l'état d'âme d'une personne, c'est de lui répondre en lui montrant que l'on a capté les sentiments et les émotions avant les faits.

« Il me semble que tu te sens... » Et en suite nous ajoutons le sentiment ou l'émotion que notre interlocuteur vient d'exprimer. Nous insistons : ce que lui ou elle a du ressentir, et non ce que je crois qu'il ou elle ressent ou devrait ressentir.

Le fait de répéter le sentiment ou l'émotion exprimé place l'auditeur en situation d'écoute active.

Exemples pratiques

Situation

« Raconte-moi comment ça s'est passé. »

Une mère est irritée parce qu'elle pense que son fils est traité injustement à l'école. Elle dit :

« Je suis furieuse. Ils n'ont pas le droit. Ils ne peuvent pas faire ça à mon enfant. Cela me donne envie d'aller tout de suite à l'école pour l'en retirer.

» Réponse du mari, qu'il soit ou non d'accord avec son épouse « Je vois que tout cela t'a mise en colère. Peut-être faudrait-il prendre une décision. Allez, raconte-moi ce qui s'est passé. »

C'est une déclaration qui favorise le dialogue. Parce qu'elle ne suppose pas de prise de position, et c'est une invitation, pour la personne éprouvée, à exposer ce qui se passe en elle et le pourquoi de son ressenti.

Situation

« Raconte-moi tout, s'il te plaît. »

Le mari est accablé par des problèmes qu'il rencontre avec des personnes dans son travail, Il n'en parle pas beaucoup chez lui, mais son épouse perspicace remarque son abattement et lui dit « Chéri, je vois que quelque chose te préoccupe. Dis-moi ce qui t'arrive... Raconte-moi tout, s'il te plaît. »

Elle laisse entendre : « Bien que tu ne veuilles pas me préoccuper, tes préoccupations sont les miennes. Si nous les partageons, elles seront plus faciles à porter. »

« Je crois qu'il y a une solution, mais... Tous les jours c'est la même chose, raconte le mari. Ce René ne m'apporte que des soucis et des contrariétés. Je ne m'explique pas comment ils ont pu mettre un tel incompetent au poste de contrôleur. On ne peut rien lui dire. »

« Depuis quelque temps tu es stressé, n'est-ce pas ? dit l'épouse. J'aimerais que tu me parles de toute cette situation telle que tu la vois. »

Situation

« Qu'est-ce qui te préoccupe ? »

La maîtresse de maison, après une dure et interminable journée de travaux domestiques

Je suis morte de fatigue. Depuis le moment où je me lève jusqu'à celui où je me couche, je ne peux pas m'arrêter une minute... Les enfants, les repas, la maison à nettoyer, dit-elle en se laissant tomber lourdement dans un fauteuil. Je n'en peux plus... »

Le mari, dans une attitude d'approche et manifestant un véritable intérêt «Je me rends compte qu'aujourd'hui tu es épuisée. Et cela ne m'étonne pas. Le travail de la maison est très dur. Mais y a-t-il quelque chose de particulier qui te préoccupe ? Raconte-moi. »

Capter les sentiments

Observez que, dans chacune de ces situations, l'interlocuteur qui écoutait activement a répondu d'une façon juste en identifiant les sentiments et les émotions réelles, et qu'il a donné immédiatement à la personne angoissée

l'occasion de tous les exprimer et de se libérer de ceux qui sont nocifs.

Bien entendu, il existe d'autres façons de montrer qu'on a saisi ce que l'autre ressent et qu'on se trouve en empathie avec celui qui nous parle. « Je comprends ce que tu dis. Tu te sens... »

Voyons si je comprends bien ce que tu me dis, ce que tu sens maintenant, c'est que... »

Des réponses appropriées

Les réponses que l'on donne dans ces cas doivent s'harmoniser avec l'état d'âme de celui qui parle.

L'empathie doit se manifester sans exagération, mais pas non plus d'une manière trop rapide.

La personne éprouvée doit comprendre que son conjoint a vraiment le souci de sa personne et de sa situation.

Lorsqu'on pratique l'écoute active, peu de conversations se termineront par une seule réponse.

En général, lorsqu'on exprime verbalement un problème sérieux, il doit s'ensuivre une série d'échanges verbaux.

Celui qui écoute doit continuer d'essayer de saisir ce que ressent l'autre, et d'agir comme une soupape d'échappement pour qu'il exprime ses émotions. **La meilleure façon d'agir**

Revenons à la Situation , dans laquelle la maîtresse de maison se sent prête à craquer. Son mari répond d'une façon appropriée, et ensuite il essaie de détecter prudemment si ce qu'elle a dit reflète réellement le véritable problème, ou s'il existe une autre situation conflictuelle cachée.

Elle (s'arrêtant pour considérer la question) : « Je crois que je pourrais supporter toute cette pression qui m'épuise si j'étais certaine que tu te préoccupes vraiment de moi.

Lui « Je vois. Ainsi, il te semble que je ne me préoccupe pas suffisamment de toi, et de ce fait tu te sens frustrée. »

Elle : « C'est qu'auparavant nous avions l'habitude d'avoir du temps l'un pour l'autre... pour parler... pour sortir en semble... seuls, toi et moi. Il y a des mois que nous ne sortons pas sans les enfants. Quand je finis de leur donner à manger et de les coucher, je suis tellement fatiguée qu'il m'importe peu de te voir ou de ne pas te voir. Et pour ce qui est de parler avec toi ou de faire l'amour, n'en parlons pas... »

Lui « Si je te comprends bien, en réalité ce qui te contrarie c'est que nous sommes en train de nous éloigner au lieu de nous rapprocher l'un de l'autre. »

Elle « Justement. Tu passes du temps à jouer au tennis deux fois par semaine, et tu sors avec tes amis, mais tu n'as pas de temps pour moi. Le temps et l'argent ne te manquent jamais pour faire ce qui te plaît. »

Lui (mal à l'aise. mais pas sur la défensive) « Il te semble que je ne suis pas juste avec toi, ce qui, logiquement, te fait mal. »

Elle « C'est cela ! En réalité tout ce que j'ai à faire ne me dérange pas. Cela me plaît assez. Mais j'ai besoin de constater que tu t'intéresses à moi et à ce que je fais, que nous formons une équipe et que nous ne sommes pas deux personnes qui allons chacune de leur côté... Je suis épuisée. Eteins la lumière et dormons.

Le bon, le meilleur... et le plus opportun

La femme a coupé brutalement la conversation.

Le mari ne s'est défendu à aucun moment, même s'il a pensé que son épouse exagérait.

Il n'a pas non plus tenté de résoudre le problème sur le moment. La plainte exprimée par son épouse l'a ému.

Il aurait été très facile de l'apaiser en disant

« Bon. Nous commencerons à sortir ensemble une fois par semaine sans les enfants. D'accord? »

Cela aurait résolu immédiatement le problème, mais qu'en aurait-il été de tous les sentiments et de toutes les idées négatives que sa femme avait accumulés en elle, sur sa façon de percevoir sa relation conjugale ?

Au lieu de tenter de résoudre le problème immédiatement, le mari lui a

permis d'exprimer son ressenti, ce qui est une authentique manifestation d'intérêt envers elle, et contribuera à les unir plus étroitement. Elle a partagé sa préoccupation. Il a manifesté un véritable intérêt, Tout cela constitue une magnifique démonstration d'intimité.

Mauvaises habitudes d'écoute

- Anticiper ce que va dire la personne qui parle, ou compléter ses phrases sans la laisser terminer.
 - Exprimer en d'autres termes ce qui a été exposé, afin de lui donner un sens différent de celui qu'il avait à l'origine,
 - Formuler une question à laquelle il a déjà été répondu,
 - Contredire ce qu'a dit l'autre, sans lui donner la possibilité de préciser ce qu'il a dit.
 - Interrompre le dialogue pour parler au téléphone ou pour s'adresser à une autre personne.
 - S'approcher trop de la personne qui nous parle.

Les mauvaises habitudes abondent parce nous n'avons pas été instruits correctement. Ecouter est l'aspect le plus négligé et le moins compris de l'art de communiquer. Ecouter pour parvenir à percevoir n'exige pas de diplôme universitaire, mais doit s'apprendre. Et il est nécessaire de s'y exercer pour parvenir à bien le faire.

- Laisser entendre à notre interlocuteur qu'il perd son temps en parlant avec nous,
- Ne pas cesser de bouger dans tous les sens en étant impatient de s'éloigner,
- Ne pas donner de signes extérieurs indiquant la compréhension.

SEPT RÈGLES DE BASE POUR APPRENDRE À ÉCOUTER

Ecouter semble très facile, mais exige un apprentissage. Il ne suffit pas d'entendre. Ecouter requiert attention et discipline. Les sept principes suivants se sont révélés efficaces pour capter à fond les messages d'un interlocuteur.

Regarder le visage. Si on est en train de faire autre chose, il faut laisser de côté cette activité et fixer le regard de l'interlocuteur, pas constamment ni avec un air de supériorité ou de manière inquisitrice.

. **La posture est significative.** Lorsqu'on est assis, s'incliner légèrement en avant est une claire manifestation d'intérêt pour ce que dit la personne qui parle.

. **Montrer avec les gestes l'intérêt** que l'on porte à ce l'on est en train d'entendre, mais sans exagération : hausser les sourcils, opiner de la tête, sourire quand la conversation le demande...

. **Accompagner l'attitude d'écoute** attentive de phrases appropriées comme: « Je suis d'accord », « Bien sûr, bien sûr ! », « Je comprends ton point de vue ». Nous aimons tous vérifier que notre interlocuteur capte les idées que nous tentons de lui transmettre.

. **Poser des questions sensées, courtoises et opportunes.** On peut encourager la personne qui parle en formulant des questions qui montrent le réel intérêt de l'auditeur.

. **Ne pas interrompre ni contredire.** Il est nécessaire de laisser celui qui

parle terminer l'exposé complet de sa pensée avant de commencer à formuler la nôtre ; Et notre objectif ne doit jamais être, en aucun cas, de démontrer à l'autre personne qu'elle est dans l'erreur, mais d'exposer notre point de vue de façon assertive et à la première personne du singulier.

. **Ecouter encore un peu plus.** Lorsqu'on pense avoir terminé d'écouter, on doit prolonger son attention pendant encore trente secondes.

Lorsque nous étions fiancés, raconte Sara, nous passions beaucoup de temps à parler. Nous étions amis intimes. Je pouvais tout raconter à Jacques et lui aussi partageait tout avec moi. Mais maintenant, nous parlons très peu, et quand nous le faisons nous finissons souvent par nous disputer. Il nous est très difficile de discuter calmement, même sur les sujets les plus anodins. »

Sara et Jacques se sont mariés en s'appuyant sur la croyance erronée souvent exprimée ainsi « Puisqu'on s'aime, tout ira bien. »

Certes, dans un couple, plus l'amour est fort et plus la vie de couple a de chances d'être réussie. Pourtant, l'amour sincère n'évite pas automatiquement les éventuelles incompréhensions et les blessures mutuelles.

Pour Sara et Jacques, l'unique moyen de résoudre leurs problèmes aurait été d'en parler sans réserves. Mais, quand on a dans le coeur du ressentiment ou de l'agressivité enfouis, ou que dans la conversation on lance de fréquentes insinuations indirectes, on ne peut résoudre le problème par un simple dialogue. Les discussions, dans ce cas, deviendraient interminables, et ne serviraient qu'à compliquer encore plus la situation et mener les conjoints dans une voie sans issue.

Sara et Jacques, sans s'en apercevoir, sont entrés dans le cycle infernal de la provocation mutuelle.

« Parles-en »

En général, on dit aux couples souffrant de mésentente : « Pourquoi n'en

parlez- vous pas calmement ? »

On suppose que tous deux sont capables d'exprimer ce qu'ils ressentent et pensent, et de comprendre ce que chacun dit.

Pourtant, se concentrer uniquement dans l'analyse des paroles ou des expressions à l'origine d'un malentendu ne va pas remédier à la situation. Dans de nombreux cas, la véritable origine des malentendus et des difficultés réside dans le langage corporel, le ton de la voix, les insinuations voilées, les suppositions, la signification attribuée aux termes ou vocables, ou le ressentiment dû à des expériences similaires passées.

Le dialogue permet d'exprimer des sentiments et des émotions. Sa fonction de base n'est pas de fournir une information, mais d'établir, de développer et de maintenir une relation. La qualité de cette relation dépend en grande partie de la capacité de chacun à s'exprimer verbalement, et à savoir capter les messages de l'interlocuteur.

Un couple incapable de dialoguer manque de la base nécessaire à une bonne relation. La qualité de celle-ci dépendra de leur faculté à s'exprimer verbalement.

Dialogues destructeurs

Souvent, même inconsciemment, nous émettons des expressions qui génèrent l'inimitié et la séparation.

On parle de dialogues destructeurs lorsque les conjoints ne font que revenir à leur propre position en voulant imposer leurs critères, sans prêter suffisamment d'attention aux arguments et raisons de leur interlocuteur. Ils font alors ce qu'on appelle paradoxalement des « dialogues monologues » ou de la « communication isolante et non communicante ».

Ainsi, au lieu de maintenir et de rétablir le dialogue et la communication, chacun s'isole toujours plus, ce qui ne favorise que l'éloignement mutuel, et la relation interpersonnelle s'achemine vers une rupture.

Voyons ci-après quelques exemples de ce genre de pseudocommunication,

où chacun veut exprimer ce qu'il ressent, sans tenir compte de la sensibilité de l'autre, en ne prêtant que peu ou pas d'attention à ce qu'il tente de nous dire. **Ordre et commandement**

Certaines personnes utilisent un langage autoritaire qui, presque automatiquement, entraîne une réaction de défense de la part du conjoint : « Viens ici immédiatement. » « Dépêche-toi. »

Elles profèrent aussi des avertissements et des menaces : « Si tu le refais encore... »

Une autre façon cruelle de traiter le conjoint est de lui jeter au visage des remarques en relation avec sa formation ou son idéologie « Ça ne se voit vraiment pas que tu as étudié. » « A quoi te sert d'aller si souvent à l'église ? »

Les ordres ne plaisent pratiquement à personne, et encore moins les menaces. « Il vaut mieux que tu le fasses, sinon... » « Tu es un désastre » Beaucoup de personnes emploient des expressions humiliantes dans les discussions tout en connaissant leur effet déprimant. Elles jugent, critiquent, culpabilisent.

L'idée n'est pas mauvaise, venant de toi. Elles ridiculisent et humilient, quand elles n'insultent pas : « Tu as été vraiment ridicule. Comme toujours. Tu ne changeras jamais. »

James Dobson parle d'un jeu pratiqué par certains couples et qui consiste à «écraser le conjoint ».

Dans ce jeu cruel, le participant souvent le mari, d'après ce psychologue essaie de punir son conjoint en le ridiculisant et en l'humiliant en présence d'autres personnes. Il peut le blesser et l'offenser lorsqu'ils sont seuls, mais devant ses amis il tente de le mettre en pièces. Et il considère qu'il a réussi s'il

parvient à lui faire perdre le contrôle de lui-même, à le faire pleurer ou à le pousser à faire quelque chose d'inconvenant.

«Tu déformes tout »

Le « *correcteur* » se sent obligé de se concentrer sur l'information exacte,

d'après son critère. Il interrompt son conjoint fréquemment, dans une tentative d'attirer l'attention sur lui et de déprécier l'autre, en rectifiant un détail quelconque de l'information qu'il apporte

« Mercredi, lorsque nous sommes allés dîner au restaurant avec le directeur de ton entreprise... » Avec commisération et sur un ton fatigué, il interrompt « C'était mardi, et ce n'était pas le directeur, mais le chef du personnel. » C'est là une démonstration typique d'un regrettable manque de délicatesse : ne pas laisser l'autre relater les faits tels qu'il les voit, d'autant plus que ses petites erreurs ne dévalorisent pas le message qu'il désire transmettre. **Toujours en contradiction**

« Samedi soir aura lieu un concert au Centre culturel... » « Mais nous n'irons pas parce que... », s'empresse-t-on de dire avant même que le conjoint ait exprimé son désir d'assister, ou fasse simplement un commentaire sur le fait énoncé.

Une multitude de problèmes, fruits d'une communication défectueuse, pourraient être évités si l'on permettait à chacun d'exprimer entièrement sa pensée, avant d'en arriver à des conclusions qui se révèlent souvent fausses.

Changement de thème

Certaines personnes au cours de la discussion, utilisent des échappatoires ou des subterfuges, ou bien présentent des objections banales qui étouffent dans l'oeuf la communication conjugale.

Si on ne change pas d'attitude, les problèmes ne trouveront pas de solution.

Se taire n'est pas toujours bon

De nombreuses femmes se plaignent que leur mari refuse de leur parler, malgré toutes les tentatives qu'elles ont faites dans ce sens. Ces maris communiquent sur un plan banal, ou se réfèrent simplement aux faits passés. D'autres sont tellement dogmatiques et autoritaires qu'ils refusent toute analyse ultérieure, et font cesser la discussion par des déclarations sans appel.

Fréquemment on utilise le ton mordant pour s'esquiver « Qu'est-ce que tu veux dire en affirmant que je ne parle pas ? Ne suis-je pas en train de le faire maintenant ? »

Dans cette situation, nous pouvons considérer le silence comme un « message destructeur ». Le silence implique une attitude qui affecte l'expression verbale et se reflète dans les gestes ou les expressions sévères.

La personne qui se renferme laisse entendre : « Etant donné les circonstances, nous n'avons rien d'important à nous dire. »

Pourtant, n'est il pas essentiel de sauvegarder ou de renouveler la relation conjugale ?

Le mariage implique la participation, ce qui est l'opposé de l'indifférence ou de l'éloignement.

On se sent impuissant lorsque le conjoint décide de ne pas parler. Cependant, dans la majorité des cas, on peut tout de même tenter quelque chose pour découvrir la cause de ce silence et trouver des solutions.

Le remède adéquat ne consiste pas à supplier, se mettre en colère ou réagir de la même manière. Il existe d'autres stratégies permettant d'obtenir que le conjoint s'ouvre. Une méthode efficace consiste à lui dire « Parfois, j'ai l'impression que cela te coûte de communiquer avec moi. Peut-être cela vient

il du fait que je suis en train de faire quelque chose qui te le rend difficile ou t'en empêche. J'aimerais en parler avec toi, pour essayer de changer tout ce qui doit l'être. »

Si même ainsi vous n'obtenez pas de réponse, vous pourriez ajouter « Ton silence me fait penser que tu es fâché(e), blessé(e) ou contrarié(e) à cause de quelque chose. Est-ce cela que tu essaies de me dire ? »

Presque tout le monde préfère discuter plutôt que d'avoir à affronter le silence du conjoint.

La liste des attitudes qui annihilent la communication verbale est presque interminable, Un conjoint ne peut contrôler les messages destructeurs envoyés par l'autre, mais il peut cesser d'émettre de tels messages négatifs. Quand vous le ferez, vous remarquerez que les liens de votre

union conjugale se restaureront, même sans que vous ayez réalisé un effort concret dans cette direction.

Vous vous rendrez compte tous les deux que vous serez plus unis lorsque vous n'aurez plus à lutter contre l'accumulation des offenses et des blessures produites par une communication qui détruit au lieu de construire. **Le pouvoir du langage corporel**

« Ce que tu fais crie tellement fort qu'il ne me laisse pas entendre ce que tu dis. »

Les attitudes que nous adoptons peuvent « dire » beaucoup plus que les mots que nous prononçons.

«Un cri dans la nuit »

Un fait divers très connu qui s'est passé en Australie constitue un exemple impressionnant autant que tragique de la prépondérance du langage corporel sur le langage verbal dans de nombreux cas.

Toute l'Australie et bon nombre de pays ont été attentifs à ce cas il y a quelques années.

Une femme fut condamnée pour meurtre à cause de sa manière de réagir, qui produisit un impact beaucoup plus important que tous ses arguments. Il s'agit du cas abordé par le film *Un cri dans la nuit*, joué par l'actrice Meryl Streep.

Cette oeuvre cinématographique reproduit l'extraordinaire histoire de la vie réelle de Lindy Chamberlain, qui fut déclarée coupable du meurtre de sa propre fille.

Lindy affirma dès le début que son bébé avait été emporté de la tente par un dingo (chien sauvage), animal fréquent dans la région où campait le couple. L'actrice Meryl Streep, en parlant de M Chamberlain, déclara lors d'un interview

« Il y avait quelque chose dans son comportement, dans l'expression de son visage, dans sa façon de se présenter à la télévision, qui créa une opinion publique. Les époux Chamberlain ne paraissaient pas affligés. La mère ne donnait pas l'impression de souffrir, alors qu'en réalité sa

douleur était immense. C'est pourquoi elle fut considérée comme coupable. »

Lindy Chamberlain fut condamnée à cause de sa façon de communiquer. Son seul crime fut d'accepter le drame de la mort de son bébé avec une résignation chrétienne. Les gens avaient l'impression qu'elle ne souffrait pas

suffisamment de la mort de sa fille, c'est pourquoi ils supposèrent tous qu'elle l'avait tuée elle-même et qu'elle avait trouvé ensuite le prétexte du dingo. Ainsi, elle passa plus de trois ans en prison.

Et tout cela parce que ses attitudes avaient été considérées comme plus dignes de foi que ses expressions verbales.

Finalement, il fut prouvé de manière irréfutable que c'était bien un dingo qui avait enlevé le bébé, et Lindy fut remise en liberté.

Sans paroles

On peut transmettre de puissants messages sans même ouvrir la bouche par exemple, pointer son doigt de manière accusatrice, lever les yeux au ciel ou soupirer profondément. D'autres messages clairs sans paroles sont : croiser les bras sur la poitrine, mettre les mains sur les hanches ou se retirer pendant une conversation.

Le manque de contact visuel, ne pas répondre quand on nous interpelle, enlever la main ou le bras de quelqu'un qui nous touche, ainsi que beaucoup d'autres comportements non verbaux parlent plus fort que les

mots. Tous ces messages sont potentiellement destructeurs.

Synchronisation

Pour que des points de rencontre se produisent entre deux personnes, il faut qu'il y ait *syntonie* entre le message émis et le message reçu, ou entre la

parole et la pensée. Un couple dont les membres sont synchronisés expérimentera une relation d'harmonie et d'affinité dans ses communications verbales et non verbales.

La synchronisation, ou action d'établir des points de rencontre, est un phénomène complexe dans lequel interviennent plusieurs facteurs. La vie en couple n'est pas facile, mais, avec de la bonne volonté, les deux conjoints parviendront à cette harmonie qui rend si heureux les êtres humains.

On peut établir la synchronisation dans l'état d'âme, dans le langage corporel, dans le ton et le volume de la voix, dans la rapidité d'expression, dans les paroles, et aussi dans les moments de repos. Il est possible de synchroniser les opinions, les idées, les croyances et même jusqu'à la façon de respirer. Tout cela apporte une convergence des pensées, des émotions et des sentiments.

Mieux on sera synchronisé avec le comportement de son conjoint, plus d'harmonie on obtiendra dans nos interactions.

Sur la même longueur d'ondes

On dit que le malheur aime la compagnie.

Il n'est pas moins vrai qu'une personne gaie préfère s'associer avec quelqu'un qui a la même disposition.

Les couples peuvent faire beaucoup pour améliorer leurs moments d'échange au foyer. Et heureusement, il n'est jamais trop tard pour

commencer.

Certaines personnes se réveillent tous les jours de bonne heure et avec une envie de chanter. En revanche, d'autres ne supportent pas qu'on les réveille avant neuf heures du matin, et se présentent avec les yeux gonflés et de mauvaise humeur. Certains pensent que cette attitude matinale joyeuse est un signe de dynamisme et d'efficacité, et ainsi ils essaient de faire changer leur conjoint qui se lève tard et dans de mauvaises dispositions.

Si votre conjoint ne coopère pas et se sent contrarié, il conviendrait que vous assouplissiez votre comportement. En le faisant, vous lui direz : « Ton état d'âme est quelque chose d'important pour moi, c'est pourquoi je le respecte. » Et ainsi s'établira une bonne relation.

Des corps en syntonie

Imaginez un couple d'amoureux assis face à face, les yeux dans les yeux. Les voyez-vous tous deux absorbés en eux-mêmes et jouant avec une cuiller, le menton appuyé sur la main et les jambes croisées ? Tous deux se sentent étrangers au reste du monde, mais ils sont tellement syntonisés sur la même longueur d'ondes qu'ils imitent inconsciemment et réciproquement leur langage corporel.

Plus il y a de mouvements, postures, expressions faciales imitées, plus la sensation d'acceptation et d'appartenance est forte entre deux personnes. Une bonne partie de tout cela se produit de manière inconsciente. Mais qu'est-ce qui se passe quand cela n'arrive pas ?

C'est l'expression d'un message clair et très définitif : « Je suis différent de toi. »

Ce message peut entraîner une coopération ou une résistance, l'acceptation ou le rejet.

Les chercheurs ont constaté que les femmes sont davantage capables que les hommes d'être en syntonie avec d'autres personnes. Elles ont plus de facilité naturelle à capter les messages non verbaux, et il est probable aussi qu'elles ont reçu un plus grand conditionnement social pour cela.

Les hommes ont plus tendance à penser qu'ils perdent leur individualité et leur pouvoir lorsqu'ils doivent adapter leur comportement à celui d'une autre personne.

Cependant, tout effort entrepris en ce sens de la part des deux partenaires apportera une gratifiante récompense et une vie conjugale harmonieuse.

Au même rythme

Apprendre à synchroniser la communication verbale peut aussi influencer de façon positive sur l'harmonie conjugale.

Un employé d'une entreprise de vente par téléphone parvint à un grand succès commercial en synchronisant la rapidité de ses paroles avec celle des personnes qui demandaient des informations. Si le client potentiel parlait lentement, il répondait en parlant lentement. En revanche, si celui-ci parlait vite, il accélérait son rythme. Ce simple changement lui valut une augmentation de 20% de ses ventes.