



LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE

Le dialogue est nécessaire pendant toute la durée du mariage. Savoir écouter, mais également parler à l'autre est un élément essentiel d'un mariage qui dure.

I. LE DÉFAUT DE COMMUNICATION, CAUSE PRINCIPALE D'ÉCHEC

À la question : « Pourquoi notre mariage a-t-il échoué ? » **83%** des couples séparés répondent « Mauvaise communication ». **Un foyer est en état de crise quand les époux n'arrivent plus à communiquer.** Il est donc de la plus haute importance de savoir ce qu'est une bonne communication dans le couple. Nous n'avons pas la prétention de traiter d'un si vaste sujet en un seul article, mais nous voudrions donner aujourd'hui quelques pistes basiques. Le but de la communication en couple, c'est de permettre la croissance de l'intimité entre les époux, pour arriver autant que possible à la communion des personnes. **Communiquer en couple, c'est alternativement parler à son conjoint et écouter à son tour.** Cela peut paraître une lapalissade !

II. APPRENDRE À ÉCOUTER SANS INTERROMPRE

Et pourtant statistiquement, combien de temps sommes-nous capables d'écouter un interlocuteur sans le couper pour placer nos propres idées ? La réponse, consternante, est : **17 secondes** en moyenne.

Faites le test, amusez-vous à chronométrer deux personnes en train de discuter. À moins d'avoir appris les secrets d'une saine communication, ou d'avoir un tempérament qui soit très accommodant, **on n'écoute l'autre que pour préparer les arguments contraires et on l'interrompt avant 17 secondes, avant qu'il ait pu expliquer convenablement sa pensée profonde.**

Une bonne conversation n'est pas une joute oratoire ! Il faut donc **apprendre à écouter sans interrompre** ; mais il faut aller plus loin et s'entraîner à pratiquer **une écoute active**, qui manifeste, par l'attitude générale, par les traits du visage, l'intérêt que nous portons au sujet de la discussion. Nous devons aussi **demandeur des précisions**, nous assurer que nous avons bien compris en reformulant les propos de l'autre, qui confirmera que telle est bien sa pensée.

Notre conjoint mérite toute notre attention et notre bienveillance quand il s'adresse à nous. Savoir écouter est donc essentiel.

III. SAVOIR PARLER À L'AUTRE

Il faut ensuite **parler à son tour**, répondre à notre interlocuteur : savoir parler **de ce que nous pensons, de ce que nous ressentons, de ce que nous souhaitons**, voilà qui n'est pas aisé pour tout le monde. La pudeur paralyse parfois certains qui n'ont jamais appris à parler d'eux-mêmes et cela est très dommageable pour la relation du couple. *« Un couple qui ne se parle pas est un couple en danger »* ; ne l'oublions pas ! **Ce n'est pas en se taisant que les problèmes seront résolus.**

IV. PENDANT LE TEMPS DES FIANÇAILLES

L'idéal est donc d'**apprendre à communiquer** correctement pendant le temps des fiançailles.

De quoi faut-il donc se parler ? Il faut parler :

- du passé, de sa famille, du futur,
- des convictions auxquelles on tient, des lignes de conduites auxquelles on ne renoncera pas, des exigences de vie que l'on s'impose et que l'on voudrait partager,
- des convictions religieuses, de Dieu,
- des enfants à venir.

La joie des fiancés est de se parler. Ce domaine est le leur et ils n'ont d'ailleurs que celui-là.

V. CONTINUER UNE FOIS MARIÉS

Mais attention, il faudra continuer une fois mariés à **se ménager régulièrement de vrais temps de dialogue réconfortant**, où nous nous parlons de ce qui est essentiel pour chacun. Il apparaît trop souvent que les fiancés qui aimaient tant passer des heures à discuter, oublient après le mariage que **ces temps de dialogues doivent se poursuivre.**

Car, lorsque les relations conjugales s'installent, c'est fréquemment au détriment des temps de véritables échanges verbaux et cela est un tort. La communication des corps est certes importante, mais elle ne remplace pas les échanges d'une communication orale, confiante et enrichissante.

Nous imaginons parfois qu'au bout de quelque temps de vie commune, nous sommes capables de nous comprendre à demi-mot. Cela est un leurre ou plutôt cela n'arrive que de manière très ponctuelle, à cause des différences de perception entre homme et femme, des différences de logique et de jugement, des différences d'expression ... A cela se rajoutent les différences de tempéraments, les différences d'habitudes familiales antérieures. Tout cela constitue des difficultés réelles à une communication aisée. L'homme est d'ailleurs malhabile à parler de lui. **Mais, si nous avons le désir de faire croître l'intimité en nous, il faut apprendre l'art de l'autorévélation.**

L'intimité dans le couple est source de grande joie, d'une véritable complicité entre les époux. Elle est le fruit de beaucoup de travail de la part de chacun pour apprendre à mieux communiquer. Et si nous

sommes convaincus qu'il faut apprendre cet art, nous serons bien récompensés de nos efforts. Car, Saint Thomas d'Aquin n'hésite pas à écrire que cette communion de personnes dans le mariage est « *un avant-goût du Ciel* ».

Extrait d'un article paru dans "L'Homme nouveau", n°1508, du 31 décembre 2011, de Marc et Maryvonne PIERRE, animateurs des sessions sur les thèmes du mariage, des relations au sein du couple et de la famille et de l'éducation. (Association "Croître et progresser ensemble, Notre-Dame de Cana").

(Avec l'autorisation des auteurs et du journal "l'Homme Nouveau". Les sous-titres sont de Notre-Dame de Chrétienté).

Pour tous renseignements concernant les futures sessions, contacter les animateurs au 04 74 35 04 92 ou 06 03 28 96 82, courriel : pierredouvres@club-internet.fr.

