

# SOS Détresse

## Comment communiquer

Tout en sachant à quel point il est important de communiquer de façon honnête et ouverte dans un couple, il n'est pas toujours facile d'y parvenir. Il est d'autant plus important, de prendre conscience de ce dont nous avons besoin, afin qu'il nous soit possible de nous ouvrir à notre partenaire.

Exprimer ses propres pensées et sentiments n'est pas si évident ! Nous y parvenons seulement si nous sommes certains que notre interlocuteur veut vraiment écouter, ce que nous voulons lui transmettre. Nous voulons pouvoir faire confiance que nous serons acceptés et que nos paroles ne seront pas jugées. Pour trouver des solutions et des compromis dans un couple, il est indispensable que les conjoints puissent parler ouvertement de leurs besoins et de leurs désirs. Nous sommes disposés à parler de nous-mêmes uniquement si nous sommes sûrs que notre confiance ne sera pas abusée. Pour un dialogue authentique, il est donc nécessaire d'établir une situation de confiance.

La bonne communication commence par une attitude bienveillante envers l'autre, la volonté de le respecter et l'effort de chercher à comprendre ce qu'il veut dire.

## L'attitude respectueuse

*« Peu importe de quoi nous parlons et comment notre entretien va évoluer, je m'engage à me comporter à tout moment de manière respectueuse et j'attends qu'à ton tour tu me considères de manière respectueuse. » Eric Berne*

Cela signifie que nous essayons d'accepter et de permettre à l'autre, d'être comme il est et de ne pas le rejeter par nos paroles. Si nous voulons communiquer de manière ouverte et honnête avec notre partenaire, nous ne devons pas le rabaisser, en le vexant, en le blessant ou en l'attaquant avec des reproches. Nous devrions toujours respecter sa valeur personnelle et si possible même la renforcer. Cela vaut également pour nous-même. Nous ne pouvons pas bien communiquer si nous nous rabaissons nous-même, si en voulant rassurer l'autre nous le prenons sur nous ou si nous nous accusons pour des faits qui ne nous incombent pas. Une attitude respectueuse et positive, envers l'autre et envers nous-même, crée un espace pour une communication libre et sans peur, où chacun peut exprimer ses besoins et ses désirs.

## Je sais que je ne sais rien ou S'en tenir aux faits

Nous devrions toujours partir du principe que nous ne savons pas ce que notre interlocuteur pense ou ressent. Pour le savoir, il doit nous le communiquer. Il est important de lui poser des questions bien précises. Cela signifie également que nous devons laisser de côté tous les préjugés et interprétations: voir et écouter ce qui est, au lieu de voir et d'écouter ce qui pourrait ou devrait être. Ainsi, notre rencontre sera beaucoup plus ouverte et nous pourrons vraiment écouter. Notre partenaire se sentira bien mieux compris.

## **Communiquer de manière ouverte et authentique**

Se parler de manière ouverte et authentique signifie que nous nous prenons nos besoins au sérieux et que nous en tenons compte dans notre relation.

Il importe donc :

- de nous autoriser à dire ce que nous ressentons et pensons au lieu de dire ce que nous pensons devoir dire
- de nous autoriser à ressentir ce que nous ressentons au lieu de ressentir ce que nous pensons devoir sentir
- de demander ce que nous aimerions au lieu de toujours attendre l'autorisation
- de prendre au sérieux nos besoins et de risquer le conflit au lieu de l'éviter pour préserver l'harmonie

Être authentique et communiquer « vraiment » veut donc dire que nous avons une bonne sensibilité envers nous-même, que nous ne cachons pas nos désirs et nos besoins et que nous osons les montrer à l'autre. Cela ne veut pas dire que nous ne tenons pas compte des besoins de l'autre.

## **Où en suis-je ? Qu'est-ce que je veux de toi ?**

Parfois, nous constatons que dans une dispute ou une discussion avec le partenaire, tout se développe de manière tout à fait différente de ce que nous avons imaginé. Alors, nous devrions prendre un peu de distance intérieure et réfléchir avec quelle intention (peut être inconsciente) nous avons entamé cette discussion.

Qu'est-ce que je veux de toi ? Est-ce que je veux vraiment entrer en contact avec toi pour chercher ensemble une solution ? Ou est-ce que je veux atteindre un certain but ? Est-ce que je cherche à te convaincre de quelque chose ? Ou t'inculper ?

En situation de stress ou de dispute, mais également dans les situations de la vie quotidienne, il est peut-être difficile de rester ouvert au point de vue de l'autre et de ses besoins. Il peut arriver rapidement que nous essayons d'influencer l'autre. Ceci est une attitude très humaine. Si nous cachons notre intention à l'autre, la distance entre nous s'agrandit. L'autre se sent peut-être manipulé, incompris ou mis sous pression. Nous commençons à nous disputer et une solution devient de plus en plus improbable. Il est évident que deux personnes qui vivent ensemble depuis longtemps n'ont pas toujours la même opinion. Pour garder le chemin ouvert vers une solution, il est important de prendre une position claire et nette et de l'assumer. Cela ne veut pas dire que je défends ma position de manière rigide et sans considération pour la position de l'autre. Au contraire, il faudrait que les deux partenaires exposent d'abord

---

leur point de vue, qu'ils s'écoutent et tolèrent leurs points de vue respectifs.

Il n'est certes pas toujours facile de tenir compte de tous ces points à la fois dans la communication. Il faut un certain entraînement et un engagement sincère des deux côtés. Par contre, si nous parvenons à communiquer de cette façon, nous apprenons beaucoup l'un de l'autre. Nous pouvons commencer à voir le monde avec les yeux de notre partenaire et nous le comprenons mieux. Plus nous le connaissons, plus nous pouvons nous adapter dans des situations de crise, sortir de notre chaos émotionnel et gérer les moments difficiles. Notre relation deviendra plus stable et plus vivante.