

# SOS Détresse

## L'amour a besoin d'un propre langage

La communication a une place importante dans les relations interpersonnelles et dans le couple en particulier.

## Pourquoi la communication est-elle si importante dans le couple ?

Suite aux changements sociétaux des dernières décennies, nous disposons d'une grande liberté individuelle pour façonner nos relations. Les idées concernant les rôles de l'homme et de la femme ont changé, il n'y a plus de normes extérieures fixes. Nous sommes forcés de les redéfinir tous les jours dans notre couple. Nous devons constamment rester en dialogue. C'est seulement à travers le dialogue commun, qu'une relation équilibrée peut se développer. Cependant, le couple doit souvent d'abord faire l'apprentissage d'un vrai dialogue et d'une communication ouverte et authentique. Bien sûr, on ne peut pas changer d'un moment à l'autre la culture de la communication ou des disputes. Il faut du temps et de la patience l'un envers l'autre.

Beaucoup de personnes pensent que l'amour véritable signifie qu'on se comprend sans paroles et que le partenaire sait deviner tous les besoins de l'autre. Ce n'est pas aussi simple que cela. Ces attentes mènent souvent aux déceptions et malentendus. Comment pourrait-il en être autrement ? Chaque personne a ses propres expériences, ses idées personnelles et ses attentes à l'égard de la relation. Nos expériences nous ont amené à créer et intérioriser pour ainsi dire « une carte géographique de nos relations ». Nous avons cette carte en tête, quand nous cherchons à nous retrouver dans le monde relationnel du conjoint. Avec cette carte nous « lisons » le comportement de l'autre, nous pensons que nous le comprenons et pourtant nous nous trompons très souvent. Souvent, nous sommes guidés par nos attentes et interprétons ce que nous percevons sans nous rendre compte que notre point de vue ne correspond pas à celui des autres. La carte géographique de l'autre a peut-être un aspect tout à fait différent.

## Une relation vivante a besoin d'une communication vivante

Les relations sont tout le temps en mouvement. Nous devons constamment nous adapter à des exigences externes, parce que nous nous trouvons dans une nouvelle phase de vie, parce que nous changeons de profession, parce que nous déménageons ou parce que la famille s'agrandit par une naissance. De même, chaque personne

évolue sur le plan personnel. Pour éviter de nous éloigner au lieu de nous rapprocher et de mûrir ensemble, il est important de communiquer de façon honnête et ouverte et d'apprendre à bien se connaître. Il est plus facile de traverser la vie ensemble, si nous connaissons bien la carte géographique de notre partenaire et si nous essayons de voir le monde aussi avec les yeux de l'autre. De cette manière, nous ne nous marchons pas constamment sur les pieds et ne nous mettons pas des bâtons dans les roues.

## **Quel est le bénéfice d'une bonne communication ?**

Grâce à un échange vivant et continu, nous devenons plus sensibles aux réactions et réflexions de notre partenaire. La communication authentique, dans laquelle nous dévoilons aussi nos blessures et nos cicatrices, crée l'intimité, la solidarité et la confiance. Si nous pouvons nous montrer tel que nous sommes, nous nous sentons plus en sécurité dans notre relation.

La communication positive crée une atmosphère plus favorable à la bonne résolution de conflits. Il nous est plus facile d'évoquer directement ce qui ne nous plaît pas. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire que la colère s'accumule sur une longue période et n'explode en grande dispute. Quand les divergences et les problèmes apparaissent, nous sommes capables de développer ensemble des solutions solides. Par une communication ouverte et authentique, nous arrivons mieux à prendre des décisions et à agir. Les solutions peuvent même surgir de façon spontanée sans que nous devions les chercher désespérément.

Si nous comprenons bien l'autre, et sa manière de se percevoir et de percevoir le monde, nous pouvons plus aisément nous ajuster mutuellement lors de conflits. De même, les événements particulièrement difficiles à gérer comme la mort d'un enfant, la perte de l'emploi ou d'autres crises graves, peuvent être acceptés plus facilement, si nous avons appris à nous ouvrir mutuellement. Alors, le couple ne doit pas souffrir inutilement suite à ces événements. Au contraire, la cohésion dans le couple peut être renforcée, s'il arrive à surmonter cette épreuve ensemble.

S'écouter l'un l'autre élargit aussi nos propres perspectives. En nous ouvrant à l'autre, nous apprenons à mieux nous connaître nous-même - comme si nous allions à notre propre découverte. Savoir exprimer en paroles ce qu'il se passe en nous, nous rend plus conscients de ce monde intérieur. Nous devenons plus responsables de nos actes envers nous-mêmes et les autres.