



12 clés

pour mieux communiquer

C'est la pierre angulaire de toute relation humaine, l'une des meilleures garanties de longévité pour un couple. Pourtant, la communication entre deux partenaires est très souvent problématique! Il n'est donc pas étonnant qu'elle soit le motif de consultation le plus fréquent en thérapie conjugale. François St Père, psychologue et médiateur familial, vous propose des pistes pour vous aider à mieux vous comprendre.

Propos recueillis par MARIE-CLAUDE FORTIN

1. Bien se connaître

Pour pouvoir communiquer efficacement, il faut d'abord bien se connaître, et parvenir à identifier ses propres émotions, besoins, satisfactions, dans leur diversité et le plus clairement possible. Pour certaines personnes, c'est un véritable défi. En effet, elles ont appris dès leur tout jeune âge à être là pour les autres. Elles n'ont pas l'habitude de se questionner sur ce qu'elles vivent intérieurement. Elles se connaissent donc très peu, ou bien elles se sentent très coupables d'exprimer leurs besoins et très gênées de manifester leurs émotions. Apprendre à se connaître et à se dévoiler aux autres est le travail d'une vie! Soyez donc indulgent et patient envers vous-même. N'hésitez pas à solliciter l'aide d'une personne extérieure comme un thérapeute.

2. Cerner les obstacles à la communication

Si vous voulez surmonter les obstacles qui entravent la communication, il vous faut d'abord en être conscient. Vous avez beaucoup de mal à vous ouvrir à votre partenaire? Si c'est le cas, demandez-vous pourquoi. Vous

avez peut-être des préjugés qui nuisent à l'expression de vos émotions. À titre d'exemples, certaines personnes croient qu'elles vont devenir violentes si elles expriment leur colère, et d'autres pensent qu'elles seront perçues comme faibles si elles laissent libre cours à leur tristesse.

Il est possible aussi que vous ayez plusieurs craintes à vous avouer. Par exemple, une femme peut avoir peur d'être ignorée ou jugée, peur de mettre son conjoint en colère, peur qu'il ne la prenne pas au sérieux — ou, pire, qu'il utilise ensuite ses confidences contre elle. Dans bien des cas, vous pouvez combattre ces peurs en les exprimant à l'autre dans le calme et avec respect. Votre partenaire devrait y être plus attentif par la suite, ce qui favorisera votre dévoilement.

3. Connaître son style de communication

Nous avons chacun notre manière de communiquer et, dans ce domaine, les styles varient énormément d'une personne à l'autre. Certaines sont plus impulsives et agissent comme si elles n'avaient pas de filtres. Elles peuvent

paraître désorganisées, voire confuses. D'autres sont au contraire analytiques, elles prennent beaucoup de temps pour peser chaque mot. Il y a celles qui sont très démonstratives dans leur mode d'expression et celles qui sont plutôt réservées. Quel que soit votre style, l'important est, encore une fois, d'en être conscient et de ne pas vous juger. Chaque style comporte ses avantages et ses faiblesses. Cette attitude d'ouverture vous aidera à accepter aussi le style de l'autre.

4. Se poser quelques questions avant d'entamer une discussion

Si vous avez un sujet délicat à aborder avec votre partenaire, demandez-vous au préalable comment vous vous sentez. Si vous êtes stressé, préoccupé ou fâché, ce n'est peut-être pas le bon moment pour entreprendre une discussion sérieuse. Sous l'empire de la colère, par exemple, on risque de mal interpréter ou de mal décoder la réaction de l'autre. On peut aussi manquer cruellement de nuances et avoir des paroles blessantes qui ne représentent pas l'opinion qu'on a de son partenaire en temps normal. Il

est également important de bien identifier ses propres intentions. Est-ce que je veux tout simplement faire partager ce que je vis? Convaincre à tout prix? Me venger parce que l'autre m'a fait de la peine? Parfois, on a des intentions plus ou moins nobles. Si c'est le cas, il est préférable de reporter la discussion à un moment plus propice.

5. Signifier le type d'écoute souhaité

Avant une discussion, exprimez clairement à votre conjoint ce que vous recherchez comme type d'écoute. Vous aimeriez qu'il vous soutienne ou qu'il vous reconforte? Vous désirez avoir son avis sur un problème particulier? Vous recherchez des conseils ou des solutions? Vous voulez simplement être compris? Dites-le, afin que l'autre puisse répondre le plus adéquatement possible à la manière dont vous souhaitez être écouté. N'attendez pas qu'il vous devine correctement. Plusieurs conflits de couple trouvent précisément leur origine dans le fait que les hommes offrent des solutions à leur conjointe qui, elle, ne recherche que de la compassion.

6. Distribuer les rôles

Les couples le font rarement, et pourtant, il y a beaucoup d'avantages à distribuer les rôles d'entrée de jeu — à déterminer qui sera la personne qui s'exprime et qui sera celle qui écoute. Bien souvent, l'on mélange les rôles au cours d'une même discussion, avec pour résultat qu'aucun n'écoute plus vraiment. On peut tomber alors dans le monologue ou le dialogue de sourds!

7. Préparer le terrain

Avant d'entrer dans le vif du sujet, prévenez votre partenaire que vous avez quelque chose à lui dire. Si c'est

un sujet délicat, rassurez-le sur vos intentions. Dites-lui que vous ne voulez pas le blesser ni l'accuser. Il sera mieux disposé à vous écouter s'il laisse tomber ses défenses.

8. Surveiller ses attitudes non verbales

Il arrive que les interlocuteurs réagissent davantage aux attitudes non verbales qu'aux paroles. Les mimiques — le regard, la position d'écoute, les gestes — sont faciles à décoder. Si vous levez les yeux au ciel et tapez du pied pendant que l'autre vous parle, il y a fort à parier que la discussion s'envenimera. Le ton aussi est important. Si vous employez un ton courroucé pour demander à votre conjoint d'être plus romantique, il percevra davantage le reproche que le souhait.

9. Apprendre à écouter

Quand votre partenaire vous parle, regardez-le dans les yeux pour l'assurer de votre attention soutenue. De temps à autre, posez-lui des questions pour l'aider à préciser ses pensées, et résumez ses propos pour vérifier que vous l'avez bien compris. Tâchez de vous mettre à sa place pour mieux saisir ce qu'il ressent. Acceptez qu'il puisse voir les choses différemment de vous et abstenez-vous de porter des jugements négatifs sur ses opinions, ses sentiments ou ses besoins. Évitez aussi de vous défendre et de vous justifier, de faire basculer la conversation sur vous-même, de banaliser ce que l'autre vous livre ou de vouloir rétablir les faits. Assurez-vous que votre conjoint s'est senti bien écouté avant de réagir à ce qu'il vous dit. Une personne qui ne se sent pas comprise, mais plutôt critiquée ou simplement ignorée, ne sera pas sensible à votre point de vue, et ce, quels

que soient les arguments que vous lui présenterez. D'ailleurs, plus vous tenterez de convaincre votre partenaire du bien-fondé de votre position, plus il résistera, éventuellement en adoptant un comportement similaire au vôtre.

10. Apprendre à parler

Lorsque c'est vous qui prenez la parole, assurez-vous que l'autre est bien disposé à vous écouter comme vous le souhaitez. Acceptez aussi qu'il puisse ne pas l'être et qu'il vous propose de remettre la discussion à plus tard. Par ailleurs, choisissez un moment et un endroit où vous ne serez pas dérangés. Essayez de parler de vous-même, de vos besoins, de ce que vous ressentez, plutôt que d'accuser l'autre. Efforcez-vous aussi de vous en tenir à un seul et même sujet pour ne pas perdre l'intérêt de votre douce moitié — tout en évitant les répétitions et les discours qui n'en finissent plus. De temps en temps, invitez votre partenaire à résumer vos propos afin de vous assurer qu'il vous a bien compris. Si vous avez une critique à formuler, parlez du comportement qui vous dérange, plutôt que de la personnalité de votre conjoint. Abordez les problèmes en termes de différences et ne prêtez pas à l'autre d'intentions négatives («si tu m'aimais vraiment, tu n'agirais pas ainsi»). Remerciez-le enfin pour les efforts qu'il fait afin de bien vous comprendre.

11. Désamorcer une discussion qui s'envenime

Quand la tension monte, que la discussion tourne à l'invective, l'un des deux partenaires doit suggérer une pause, le plus délicatement possible, sans faire porter le poids à l'autre («tu n'es pas *parlable*, de toute façon!»). Dites plutôt que vous avez l'impression que, pour

Si vous voulez surmonter les obstacles qui entravent la communication, il vous faut d'abord en être conscient.

l'instant, vous n'y arriverez pas. S'il le faut, prenez-en la responsabilité, prétextez que vous ne vous sentez pas assez bien pour continuer, que vous préférez interrompre la discussion pour la reprendre plus tard.

C'est à celui qui propose cette interruption de déterminer le moment du retour au dialogue. Sinon, sa demande ressemblerait à une fuite. Ensuite, séparez-vous, mais n'allez pas broyer du noir. Apaisez-vous en lisant, en écoutant un film, en faisant une promenade. L'essentiel est de faire baisser le niveau de tension. Une fois le calme revenu en vous, essayez de comprendre ce qui n'a pas fonctionné. Quel était votre besoin? L'avez-vous clairement exprimé? Coupez-vous la parole à l'autre? Etc. Si vous vous sentez en tort, aller voir votre conjoint et présentez-lui vos excuses. Cette démarche réclame beaucoup d'humilité,

mais elle contribuera à abaisser ses défenses.

12. Connaître les principes fondamentaux de la bonne communication

Au-delà des techniques de communication, certains principes sont fondamentaux. Bien communiquer exige de l'ouverture d'esprit et de l'intérêt pour l'autre. Cela implique du respect, de la compassion, de l'empathie (capacité à se mettre à la place de l'autre) et de la sympathie (bienveillance pour ce que l'autre dit ou ressent). Le fait d'accepter que son partenaire soit un individu à part entière, qui a ses propres émotions et des besoins différents, voilà une grande preuve d'amour.



En conclusion

Communiquer n'est pas facile, mais le jeu en vaut la chandelle. Les êtres qui communiquent bien entre eux ont une plus grande intimité et se sentent plus proches. Ils sont plus habiles à prévoir les comportements de leur conjoint. Comme ils arrivent à échanger ce qu'ils ressentent, à exprimer leurs difficultés quotidiennes, ils surmontent plus facilement les stress de la vie. Enfin, la communication est le meilleur indice de la qualité et de la longévité d'une relation de couple. ●