
LA COMMUNICATION POUR SE COMPRENDRE EN VERITE

1 La communication dans le couple influencée par des facteurs extérieurs et intérieurs

1.1 Les facteurs extérieurs au couple

La famille : Les parents : Ils nous ont éduqués et sont les premiers à nous apprendre à vivre dans la société.

Les frères et sœurs : Votre manière de communiquer est influencée par votre cercle familial. Vous avez maintenant un projet à deux, donc tout ce qui a été dit précédemment est valable deux fois.

Les amis : N'existe-t-il pas une certaine concurrence entre le fiancé et les amis. Ces derniers peuvent être une aide (modèles) ou une entrave à la communication de couple (facteur de tension). Il faudra donc être prudent afin que les amis ne prennent pas trop de place dans votre couple.

Le travail : Le travail nous impose des relations avec d'autres personnes et nous contraint au résultat ce qui est bien éloigné de nos préoccupations de couple qui s'appuient plutôt sur une relative constance et qui nous orientent vers un idéal commun.

Prendre conscience que le travail amène à faire des choix à prendre à deux (éviter de choisir seul).

1.2 Les facteurs internes au couple

Vous êtes différents les uns des autres

La différence impose l'écoute et le respect de la vision de l'autre.

La gestion du conflit

Le conflit est normal dans un couple (désaccord). En effet, les choix individuels que vous allez faire ne sont peut-être pas ceux attendus par l'autre. Alors va naître une situation de conflit que nous vous invitons à traiter au plus vite, car plus vous attendrez, plus elle sera compliquée à dénouer.

Une bonne solution, le projet commun

Nécessité qui amène à communiquer : construire un couple, puis une famille nécessite de se fixer des objectifs partagés, c'est dire pleinement acceptés par chacun des membres

2. Comment bien communiquer entre nous

2.1 Les moyens, les outils de communication

L'écoute (le récepteur) : il faut d'abord savoir écouter. Commençons par apprendre à accueillir les propos de l'autre.

La parole (l'émetteur) : pour communiquer, on ne peut se contenter d'écouter : il faut aussi parler.

Il faut décider et pour cela il faut :

- choisir le bon moment et accepter de tout arrêter quand l'autre est prêt,
- prendre du temps et de la patience et institutionnaliser ces temps en couple.
- bienveillance : regard positif qui va créer un climat de confiance
- disponibilité : toute mon attention
- j'écoute, je comprends et je reformule

Puis vous excellerez dans la manière de faire apparaître les choses de manière positive en appliquant une communication non violente (nommer les faits en décrivant la situation, dire mon ressenti, dire mon besoin, faire une demande).

2.2 Briser les schémas négatifs de communication

La communication est un processus sans lequel nous ne pouvons survivre. Pour connaître l'intimité, il faut communiquer sainement. Des modes de communication malsains peuvent détruire toute intimité. Dans nos efforts pour conserver notre équilibre émotionnel, nous développons certaines habitudes pour réagir et communiquer avec notre conjoint. Certains de nos réflexes sont positifs et favorisent l'intimité conjugale, d'autres sont négatifs et éloignent les conjoints au lieu de les rapprocher. Pour pouvoir corriger ces mauvais réflexes, il faut d'abord les identifier (souvent ils se transmettent de parent à enfant et parfois de génération en génération)

La colombe : « la paix à tout prix »

Ce modèle amène l'un des partenaires à apaiser l'autre pour éviter sa colère. Elle n'est pratiquement jamais en désaccord avec son conjoint.

Le faucon « tout est de ta faute »

Il rend son conjoint responsable de tout. Il est l'accusateur, le patron, le dictateur qui n'a jamais tort. Il a l'apparence d'un individu fort et belliqueux mais il est faible sur le plan émotionnel. Il nourrit une mauvaise opinion de lui-même et quand il humilie quelqu'un ou l'amène à lui obéir, son ego se porte mieux. Il se transforme alors en véritable tyran pour répondre à sa propre faiblesse émotionnelle

Le hibou « soyons raisonnables »

Le hibou est calme, détendu et maître de lui. Il ne manifeste aucune émotion, il trouve les bons mots et reste impassible face au désaccord de son conjoint. Le hibou est généralement vulnérable. Son attitude sert à compenser un manque de confiance en soi. Il reste impassible aux événements ce qui rend difficile de comprendre son ressenti.

L'autruche « laisse couler »

Son mode de communication consiste à ignorer les actes et les remarques de l'autre, en particulier s'il les trouve désagréables. Elle répond rarement aux propos de son interlocuteur. Elle change de sujet et passe à autre chose qui n'a aucun rapport. Elle est toujours en mouvement (bavarde, active) et improvise pour arriver à semer le doute chez son conjoint entre refus de parler ou incapacité d'évoquer le sujet. Parfois l'autruche refuse d'admettre ou d'aborder les problèmes parce qu'elle redoute les disputes. L'autruche est convaincue que si elle ignore le problème, il finira par disparaître.

Les différences de communication entre homme et femme

On est différent : la différence entre homme et femme explique une question de tempérament.

L'homme est plus logique et rationnel, la femme est plus intuitive et sensible. La femme a souvent tendance à vivre les choses ou les situations dans la durée, l'homme dans l'instant. L'homme a une vision plus synthétique, il ne retient que l'essentiel. La femme a besoin d'accumuler les détails

Une autre différence est la façon de réagir au stress et à la fatigue. Les hommes parlent volontiers de ce qu'ils font ou pensent, mais disent moins ce qu'ils ressentent. Les femmes aiment beaucoup donner des conseils

La quantité de besoin de parole est différente. La femme a besoin de parler, elle cherche une oreille compréhensive pour l'écouter parce qu'elle a besoin de sécurité et d'amour, si l'homme ne dit rien, elle considère cela comme de l'indifférence. Pour l'homme c'est une perte de temps, mais il doit écouter sa femme qui en a besoin

Reconnaître et accepter nos différences va nous aider à accepter notre conjoint tel qu'il est. L'important c'est donc de bien comprendre :

- que ces différences existent et qu'il faut en tenir compte,
- que ces différences ne veulent pas dire que l'un est mieux et que l'autre est moins bien, mais qu'elles vont gêner notre communication.
- que les conflits que nous avons parfois ne veulent pas dire que nous ne sommes pas faits l'un pour l'autre mais simplement qu'il faut comprendre le mode d'emploi de l'autre pour s'ajuster, décoder, comprendre nos tempéraments.

- On communique mal

On s'écoute mal : on ne fait pas attention, on détourne la conversation, on critique, on conseille.

On n'ose pas dire les choses : nous avons peur des réactions de l'autre, peur de n'avoir rien à lui dire, mais si on se tait comment se comprendre ?

La peur du conflit : On n'est pas obligés d'être toujours du même avis, on a le droit de penser différemment pour aborder ces sujets dans un débat en vérité.

On ne sait pas dire les choses : blocage

On croit que l'autre va deviner seul...mais c'est mieux en le disant...

Parfois on n'entend pas la même chose : émotions différentes, interprétation différente (reformulation).

Les mots sont l'outil le plus formidable pour se dire les choses, se comprendre mais aussi ils peuvent être un piège dans la compréhension.

Éviter les critiques et l'attaque, la fuite, la défensive, le silence, le mépris, le cynisme....

2.3 Sur quoi communiquer ? Accéder au bon niveau de communication

Les 5 niveaux de communication

Il est nécessaire d'identifier la manière dont nous communiquons mais il est aussi utile de comprendre qu'il existe différents paliers de communication. Tous les échanges ne revêtent pas forcément la même valeur.

- *La conversation de couloir « très bien et vous ? »*

Le niveau 1 correspond aux échanges informels. Ce niveau de communication est creux, ce sont des conversations superficielles, des propos polis et aimables, des formules conventionnelles.

- *Le discours du journaliste : « les faits et rien que les faits »*

Il porte uniquement sur les faits. Qui, quoi, quand, où. On raconte ce qu'on a vu ou entendu, sans partager un avis sur les événements. Nous n'exprimons ni nos pensées, ni nos sentiments en réaction à l'information reçue.

- *Le discours intellectuel « tu sais ce que j'en pense ? »*

Il s'agit de transmettre son opinion, son interprétation ou son jugement sur telle question « je pense que... » ; Ces paroles reflètent un degré de communication supérieur. Il y a un véritable échange sur les avis de l'un et de l'autre. La probabilité de conflit ou de divergence est manifestement plus élevée.

- *Le discours émotionnel : « je vais te dire ce que je ressens »*

Au niveau 4, nous partageons nos émotions et nos sentiments « Je me sens blessée, déçue, furieuse, heureuse, triste, surexcitée, lasse, mal aimée, seule ».

Les personnes éprouvent plus de difficultés à partager leurs sentiments que leurs pensées, car nos sentiments appartiennent à notre vie privée. Les pensées servent souvent à dissimuler nos sentiments.

Nous devons accepter d'éprouver des sentiments divergents, même sur un sujet identique. Nous devons nous accorder mutuellement la liberté de réagir différemment et écouter avec compassion notre conjoint partager ses sentiments.

- *Le discours de vérité, dans l'amour et la sincérité « soyons honnêtes ».*

Nous sommes à l'apogée de la communication, nous pouvons dire la vérité dans l'amour. Nous sommes francs sans condamner et ouverts sans rien imposer. Chacun jouit de la liberté de penser et réagir différemment. Au lieu de nous condamner, nous cherchons à comprendre les pensées et les sentiments de notre conjoint et nous cherchons le moyen de grandir ensemble malgré nos différences

Communiquer sur le présent, passé, avenir

- Il est important de pouvoir se dire ce que nous vivons dans le moment présent, comment nous vivons les choses et comment s'est passée notre journée. Si on ne le dit pas, l'autre ne peut pas le deviner

- Le passé Ce qui a été important, vécu dans le passé, éclaire le présent, certaines réactions, attitudes qu'on accepte ou non et que l'on veut parfois corriger car la souffrance est encore présente et entrave notre façon de communiquer

- L'avenir : notre projet se doit d'être commun et nous devons nous assurer que nous parlons bien de la même chose...famille, travail, santé, amis, engagements seuls ou en couple voire en famille :

Les 5 clés du dialogue pape François

- Se taire : écouter avec patience et attention, cela implique de faire silence intérieur.

- Faire preuve d'intelligence : reconnaître la vérité de l'autre, l'importance de ses préoccupations

- S'ouvrir : ouverture d'esprit pour ne pas s'enfermer avec obsession dans quelques idées

- Apporter de la nouveauté dans le dialogue. Le dialogue demande une richesse intérieure qui doit être alimentée par la lecture, la réflexion personnelle, la prière, et l'ouverture à la société.

- Mettre les formes : utiliser un langage et une manière de parler qui peuvent être acceptés et tolérés par l'autre bien que le contenu soit exigeant

3. Et Dieu dans tout cela

La messe

Le DSA : Orienté sur l'écoute et en présence du Seigneur, le DSA permet de maintenir la communication dans le couple.

La retraite spirituelle

L'adoration en couple : Comme une école de prière en couple.

La prière en couple

Le pardon

Bibliographie

Couple et complice ; Gary Chapman ; éditions Farel.

La joie de l'amour ; Pape François ; éditions Bayard-Mame.

Famille chrétienne et ses nombreux articles.

Conférences

La communication, un défi pour la famille ; Père Denis Sonnet.

La communication pour se comprendre en vérité ; Laurent et Nathalie Chaix.

Les hommes viennent de Mars et les femmes de Venus ; Paul Dewandre.

https://my.mail.ru/mail/yannel777/video/_myvideo/120.html