

NADYNE KOECHLIN

vous répond



Avec mon mari, nous ne communiquons plus.
Comment faire pour réapprendre à communiquer ?

Vous savez, c'est une excellente démarche que celle de chercher à s'améliorer dans ce domaine ! La communication est la matière première vitale pour un bon fonctionnement de couple.

Pour illustrer ma réponse, je vais prendre le cas de Pierre et Sylvie qui sont arrivés justement avec cette même demande. Lors de leur première consultation, Pierre et Sylvie disent vouloir faire un travail sur leur communication. En effet, ils se parlent peu, mais surtout, ils n'entendent même pas ce que l'autre dit ! Pierre est de plus en plus pris par son travail et Sylvie, elle, somatise. Au cours de cette première séance de thérapie, je remarque que Pierre et Sylvie ne s'adressent jamais l'un à l'autre. Non, ils s'adressent l'un ou l'autre à moi ! Ces dernières années, ils avouent que progressivement, ils sont entrés dans une communication de plus en plus pauvre... et qu'aujourd'hui, c'est devenu très difficile de se parler l'un à l'autre ! C'est comme s'ils avaient monté, à leur insu, un mur entre eux deux, un mur de non-communication, de non-dit, qui peu à peu est devenu une rancune silencieuse, ou pire, une colère froide ! Ce mur aujourd'hui les isole, les emprisonne, et tue leur couple jusqu'à faire mal, et cela jusque dans le corps, celui donc de Sylvie !

Malgré la tendresse des regards échangés, ce couple est en grande souffrance et mon objectif est de réanimer l'espoir, car oui, heureusement, il y en a ! C'est aussi le cas pour vous et votre mari. Dans le cas de Pierre et Sylvie, comme ce serait dans votre cas, je leur ai proposé des alternatives ouvertes pour développer une réelle communication relationnelle afin de les faire sortir de la toxique communication de consommation qui s'est installée entre eux ces dernières années. Qu'est-ce que j'appelle " des alternatives ouvertes " ?

Eh bien, ceci passe par l'acceptation d'une démarche personnelle, et je vois que vous voulez de votre propre initiative sortir de cette situation de non-communication. Après avoir accepté cette démarche, je mets en place avec eux, au quotidien, 11 règles d'hygiène relationnelle qui vont susciter un regain de vitalité et de créativité dans leur communication conjugale :

1. Je suis responsable de ma part dans ma relation de couple : je ne banalise pas cette part, mais j'en prends la responsabilité en vue d'améliorer la relation avec mon conjoint.
2. Je choisis de parler avec des messages qui commencent pas " Je " et non pas par " Tu " qui tue la relation, ou du " On " qui déresponsabilise !
3. J'accepte que ce qui est entendu ne soit pas toujours ce que je dis et que ce que j'entends ne soit pas forcément ce qui est dit.
4. Je sors de la victimisation : ce syndrome est reconnaissable chaque fois que je mets mon conjoint ou les événements en cause !

5. J'apprends à me définir davantage, c'est à dire à me respecter : je sors de l'implicite ou de l'ambigüité, et j'exprime mes souhaits, mes besoins, mes points de vue, d'une manière claire, sans forcément attendre l'approbation de mon conjoint.

6. J'apprends à me pardonner : c'est me relancer dans ma dynamique d'être vivant !

7. Je respecte mon conjoint, je ne cherche pas à le disqualifier et je lui permets de se définir, autrement que ce que je pense parfois ou ce que je voudrais qu'il soit !

8. J'apprends à écouter mon conjoint : je ne le confonds pas avec ce dont il parle, c'est-à-dire que je demeure centré sur sa personne plutôt que sur son problème.

9. Je parle à mon conjoint plutôt que parler de lui, sur lui ou plutôt que de parler à sa place !

10. J'entends et j'accueille sa différence, car " loin de me léser, la différence m'augmente ", ce mot est de St Exupéry.

Et 11. J'apprends à pardonner à mon conjoint : je n'attends pas de sentir un déclic pour le faire, je me décide à le faire ! Un point c'est tout !

Et voilà ! Vous l'aurez compris, pour aller plus loin avec son conjoint, il vous faut souvent aller plus près. Mais c'est vrai que cela exigera de vous une implication personnelle et une volonté d'agir dans votre savoir-être relationnel. Mais n'hésitez pas, vous avez tout à gagner !