

Sexualité

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 33

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

RENOUER LE DIALOGUE dans le couple

«Vous parlez souvent de l'importance du dialogue dans le couple, mais encore faut-il être capable de communiquer! Comment faire si on n'y arrive plus?»
Elise, 56 ans, Le Landeron (NE)



Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Chère Elise,

La communication est effectivement fondamentale dans une relation de couple, comme d'ailleurs dans toute relation. Souvent les conflits émergent suite à des malentendus, qui sont des «mal entendus», des paroles que notre partenaire a prononcées et qui, une fois passées à travers nos propres filtres et interprétations, déforment le message initial.

Savoir écouter est un véritable apprentissage. Il requiert que nous laissons momentanément de côté notre vision du monde, pour aller à la rencontre de l'autre et de sa vision et cela avec curiosité, comme si on le découvrait pour la première fois. C'est souvent difficile car notre réactivité peut s'en mêler et nous empêcher d'écouter l'autre soit en l'interrompant, soit en pensant à autre chose, soit en préparant la contre-attaque. Il est donc important d'appivoiser cette partie de nous qui juge et veut avoir raison.

Ecouter vraiment

Rappelez-vous, il n'existe pas une seule vérité, la physique quantique nous a montré que nous construisons la réalité à chaque instant. Ecouter vraiment, c'est apprendre à être présent pour l'autre, à voir que le point de vue de l'autre a une logique qui est valable, même si nous ne la partageons pas. Je peux ainsi me mettre à la place de l'autre pour le comprendre et imaginer ses émotions. C'est aussi vérifier que nous avons bien saisi ce que l'autre voulait dire sans vouloir tout de suite «résoudre» le problème. Fréquemment, le simple fait d'être écouté permet de se sentir soulagé.

Savoir parler est aussi un apprentissage. Il requiert que nous aidions l'autre à nous comprendre sans attendre qu'il devine ce que nous pensons ou ce dont nous avons besoin. Parfois, on

réfléchit beaucoup dans notre coin et on ne donne que la conclusion à notre partenaire en s'attendant à ce qu'il sache pourquoi on est arrivé à cette conclusion. C'est la vieille (et fausse) croyance selon laquelle «si tu m'aimais vraiment, tu saurais»... Si on veut que notre partenaire nous écoute, il faut savoir laisser de côté les armes que sont les critiques, les reproches, les jugements, car face à celles-ci, l'autre se ferme, contre-attaque ou s'enfuit. Le langage qui permet d'arriver au cœur de l'autre est généralement le langage de la vulnérabilité, dans lequel je parle de moi, de ce que je ressens, de ce que ça peut réveiller comme souvenirs de mon passé et j'aide l'autre à me comprendre en l'invitant plutôt qu'en l'agressant. C'est montrer mon cœur en enlevant la petite cage que je mets d'habitude pour me protéger.

Voir avec de nouveaux yeux

Quand on parle de «mieux communiquer» – ce que la plupart des couples cherchent – c'est de se sentir connectés, de sentir que l'autre est curieux de nous. Il existe aujourd'hui beaucoup d'activités destinées aux couples qui souhaitent cultiver leur relation. On apprend généralement à utiliser des outils pour améliorer le dialogue, dissoudre les tensions, explorer le passé, mais aussi nourrir le positif dans la relation et se voir avec un regard nouveau, ce qui est primordial. A ce sujet, Proust disait que «le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux». Mieux communiquer, c'est avant tout avoir implicitement ou explicitement une attitude qui dit «laisse-moi te découvrir et me découvrir avec curiosité».



Scott Maxwell / LuMaxArt