

LE DIALOGUE FAIT VIVRE LE SENTIMENT AMOUREUX

S'il y a un adage que notre société semble réfuter – pas seulement à propos de la relation conjugale – c'est celui qui affirme : « La parole est d'argent, et le silence est d'or. » Ainsi entend-on fréquemment : « Il y a quelque chose qui coince dans ton couple ? Parlez-en et ça ira mieux ». Vous filez un parfait amour ? Surtout, ne laissez pas le silence des habitudes s'installer entre vous. Heureux ou malheureux, le couple moderne doit savoir communiquer. Il en irait de sa durabilité. Remède à leurs maux ou piment de leur bonheur, l'obligation de parler s'impose au couple.

Pourtant, précisément à l'heure où les outils de communication n'ont jamais été aussi nombreux, efficaces et rapides, ce prurit de communication inquiète bon nombre de thérapeutes de couples aujourd'hui. Car, il y a communication et communication.

C'est ainsi que Robert Neuburger, thérapeute de couples, tient à rappeler que « la communication peut être la meilleure ou la pire des choses. » L'auteur des « Territoires de l'intime » s'appuie sur son expérience : « Parfois, je reçois des couples qui savent très bien communiquer mais sont victimes de l'idéologie de la « bonne communication ». Ceux-là passent leur temps à communiquer sur la communication et s'attachent davantage à corriger le discours de l'autre qu'à écouter son partenaire au-delà des mots qu'il utilise. » Et d'ajouter : « Dans ce cas, le couple n'aborde pas les vrais problèmes, ceux qui gênent son épanouissement, ni ne peut se donner les moyens de les résoudre. C'est le cercle vicieux. »

Le dialogue cantonne trop souvent aux banalités du quotidien

Il y a deux sortes de communication : celle qui permet d'échapper à la rencontre de l'autre et celle qui au contraire la facilite, celle qui éloigne et celle qui rapproche. « De nombreux couples, constate Guy Loucher, psychologue à l'Ecole des parents, prennent très vite l'habitude de tout se raconter, leurs journées, les petites histoires avec les collègues, les pannes informatiques ou les pannes de machine à laver, les derniers achats, etc. Ou encore, ils se dérangent quinze fois par jour, pour un oui, ou pour un non. Je ne vois pas en

quoi de tels comptes rendus détaillés peuvent enrichir la relation amoureuse. Selon moi, ces bavardages transforment le partenaire en un récepteur passif et le sentiment de confiance et complicité devient une familiarité fraternelle qui n'a plus grand-chose à voir avec le sentiment amoureux. »

La transparence à tout prix est un autre danger qui empoisonne les relations dans le couple. En effet, à tout dire, n'importe comment et n'importe quand, on prend le risque de ne pas mesurer les conséquences de certains de ses propos. Dans le couple comme ailleurs, toute vérité n'est pas bonne à dire. François en a fait la cruelle expérience : « Juste après avoir confié à Sophie mon désir de l'épouser, se souvient-il, poussé par la volonté de franchise et de transparence, je lui ai avoué la liaison que j'avais eue deux ans auparavant avec la femme de mon meilleur ami. » Et de poursuivre : « Sur le moment, elle a été compréhensive, mais, plus tard, à l'occasion d'un passage difficile dans notre relation, j'ai payé très cher cet erreur de jugement. » Pour Sylvie Tennenbaum, psychothérapeute, le choix de parler ou de se taire devrait d'ailleurs obéir à un double questionnement sur l'importance de l'information, de la révélation que l'on s'apprête à donner et sur leur possibles conséquences.

Prendre le temps de partager les joies et les peines de chacun

Une manière de prendre en compte cette exigence est ainsi de placer d'emblée la parole échangée sur le registre de la relation amoureuse. Car, alors, se sachant écouté avec bienveillance et respect, chacun parle à l'autre, non plus avec sa tête ni pour répondre à l'urgence de dire, mais avec son cœur pour être compris et aimé tel qu'il est.

Prendre le temps essentiel pour le plaisir de se retrouver et de se rendre présent l'un à l'autre, tel est sans doute le seul conseil en communication que l'on peut donner à un couple qui a le désir de s'aimer durablement. François et Armelle Lourme, mariés depuis vingt-cinq ans, le suivent au travers d'une équipe Notre Dame qu'ils ont intégrée depuis seulement deux ans. Ce mouvement chrétien de spiritualité conjugale fait de cette rencontre amoureuse une obligation régulière. « Pour rien au monde, nous manquerions ce que

nous appelons « nos rendez-vous d'amour ». Pourtant précisent-ils, les sorties des restos à deux, les cinés, etc, nous pratiquions déjà... Seulement, nos conversations portaient exclusivement sur les enfants ou autres sujets. Nous ne nous dévoilions pas beaucoup et n'allions pas en profondeur. Du coup, nous ne savions plus de quelle pâte notre amour était fait. Parfois nous doutions qu'il existait. »

Des échanges indispensables pour protéger l'amour.

Bien qu'encore au début de leur route, Franck et Anita Poutier ont le même souci d'entretenir la qualité de leur relation par ces échanges en duo. Comme François et Armelle, ils se retrouvent régulièrement à l'abri des bruits de famille et du monde, « car disent-ils, nous sentons bien qu'entre le boulot, les enfants et les loisirs, notre amour l'un pour l'autre peut vite passer à la trappe. » En réalité, reconnaissent-ils, nous éprouvons beaucoup de plaisir lorsqu'ensemble nous nous mettons mutuellement à l'écoute de nos émois, bonheurs, déceptions ou frustrations. »

Parfois, les malentendus rendent l'échange difficile voire stérile. Certes, il n'est pas toujours facile d'entrer dans les codes de communication que chacun a élaborés, le plus souvent inconsciemment, au fil de son histoire personnelle et familiale. L'aide d'un tiers moins impliqué et donc plus attentif, peut alors être d'un bon secours. « Parfois constate, Robert Neuburger, il suffit de quelques consultations pour que le couple puisse à nouveau retrouver le chemin du dialogue et se donner ainsi de nouvelles chances de s'aimer davantage. » Oui, cela vaut le coup de ne pas perdre le fil.

Agnès Auschitzka

1/ Qu'est ce qui nous interpelle dans ce texte ?

2/ Quelle est la profondeur de notre communication ?

3/ Est-ce que je me livre véritablement à l'autre dans la réalité de ce que je suis ?