

La communication et le couple

1st February 2020

Une bonne communication est essentielle à une relation solide. Elle aide les couples à partager leurs joies et leurs peines, à comprendre leurs pensées et leurs sentiments et à résoudre les problèmes ensemble. Il s'agit là d'une aptitude essentielle pour tous les couples.

Pour bien communiquer en tant que couple, il faut suivre deux principes de base : écouter attentivement et prendre le temps de se parler, peu importe à quel point la vie est occupée.

Conseils sur la communication dans le couple

Apprendre à bien communiquer est l'une des choses les plus importantes qu'un couple puisse faire. Principale plainte des couples qui se séparent, une piètre communication peut empoisonner la vie de ceux qui restent ensemble.

« Selon de nombreuses études, la communication (ou le manque de communication) est l'une des principales raisons pour laquelle les gens suivent une thérapie conjugale, se séparent ou divorcent. »
—*Psychology Today*, « Top 10 Reasons Relationships Fail » (Les 10 facteurs qui mènent les couples à l'échec)

Prenez le temps de vous parler. Essayez de vous donner chaque jour un peu de temps pour vous parler, que ce soit pendant les repas, au retour du travail ou avant de vous coucher. Certains couples occupés inscrivent ces moments dans leur calendrier. Une étude a permis d'observer que le fait de réserver quotidiennement aussi peu qu'un quart d'heure à la communication peut aider à entretenir une solide relation de couple. (En revanche, les conjoints qui se séparent passent en moyenne quatre minutes ou moins par jour à converser.) Si l'un de vous est en voyage, gardez le contact par téléphone, par texto ou au moyen d'autres technologies.

Faites part de vos pensées et de vos sentiments. Si vous êtes avec votre partenaire depuis longtemps, il se peut que votre couple soit tombé dans un vide communicationnel. Vous avez peut-être l'impression de parler uniquement de ce que vous mangerez pour souper ou de ce que vous regarderez à la télé. Si tel est le cas, faites un effort supplémentaire afin de parler des choses qui vous tiennent le plus à cœur et dont vous ne pouvez parler à personne d'autre. Ou essayez de pousser un peu plus loin vos conversations habituelles. Par exemple, dites à votre partenaire ce que vous pensez d'un reportage télé, d'un bon livre que vous

© LifeWorks 2020

La communication et le couple

1st February 2020

lisez ou de votre gestionnaire.

Soyez à l'écoute. Accordez toute votre attention à l'autre et ne lui coupez pas la parole. Quand vous parlez de quelque chose d'important, assurez-vous de ne pas vous faire interrompre ou distraire; éteignez votre téléphone et la télé, et ne consultez pas vos courriels.

Montrez à l'autre que vous comprenez ce que vous avez entendu. Indiquez clairement à votre partenaire que vous avez entendu ce qu'il a dit. Vous pouvez faire cela en paraphrasant ses propos : « Ce que tu es en train de dire, c'est... » ou « Je veux m'assurer que je te comprends bien. Tu penses que... ». De cette façon, votre partenaire saura que vous l'écoutez vraiment. Ne donnez pas de conseils et n'essayez pas de résoudre des problèmes à moins que votre partenaire vous le demande.

Aussi souvent que possible, offrez compliments, soutien et encouragements. Des études ont démontré que dans les couples qui durent, les deux conjoints se font réciproquement beaucoup plus de commentaires positifs que négatifs. Vous pouvez essayer de trouver matière à faire des compliments tous les jours, même si vous avez dit ces choses par le passé. Vos compliments peuvent être aussi simples que : « Le souper était formidable! Merci beaucoup de l'avoir préparé. » Ou « Tu étais si patient avec les enfants ce soir. » Faire des compliments à votre partenaire et reconnaître ses qualités positives peut avoir d'énormes bienfaits. Considérez cela comme l'accumulation d'un « capital amour ». Si vous prenez l'habitude d'offrir votre soutien à votre partenaire régulièrement, vous ferez face à moins de résistance de sa part au moment d'aborder des sujets plus délicats.

Envoyez-vous des messages et des notes de soutien et d'amour. « Je t'aime », « Tu me manques » ou « Bonne chance avec ta présentation aujourd'hui! ».

Selon une étude menée par le Pew Internet Project, 1 personne sur 5 a indiqué que la messagerie texte ou les communications en ligne l'ont aidée à être plus proche de son partenaire.

Soyez attentif à votre langage corporel. Les gestes, les expressions faciales et le ton de voix font partie intégrante de la communication. Vous pouvez envoyer des messages positifs en regardant votre partenaire dans les yeux, en le serrant dans vos bras, ou en lui faisant des bisous ou des caresses. En revanche, vous enverrez des messages négatifs en roulant des

© LifeWorks 2020

pulsation

La communication et le couple

1st February 2020

yeux, en pointant du doigt ou en vous éloignant lorsque votre partenaire vous parle.

Aborder des questions délicates

Un jour ou l'autre, tous les couples doivent aborder des questions difficiles ou pénibles. Les conseils qui suivent peuvent vous faciliter les choses.

Ayez la conversation à un moment où il n'y a pas de tension. Évitez de soulever une question délicate quand l'un ou l'autre est fatigué, a faim ou est pressé par le temps. De plus, certaines questions ne devraient pas être abordées quand les enfants pourraient vous entendre.

Essayez de conserver votre sens de l'humour. Des études montrent que les couples dont les rapports sont solides font preuve de beaucoup d'humour. La recherche nous apprend aussi que l'humour aide à soulager le stress. Quand le stress est à son comble, faites des choses qui vous feront sourire tous les deux.

N'abordez qu'un seul sujet difficile à la fois. Soulever de nombreuses questions délicates dans la même conversation peut embrouiller l'autre personne ou la mettre sur la défensive. Déterminez ce qui vous préoccupe le plus et abordez ce sujet en premier. Évitez les digressions et réservez les autres questions importantes pour plus tard.

Parlez à la première personne. Soyez précis. Dites clairement comment vous vous sentez plutôt que de lancer des généralités. Évitez les phrases qui peuvent mettre votre interlocuteur sur la défensive, comme celles qui commencent par : « Tu ne fais jamais... » ou « Tu fais toujours... » ou « Tu es tellement... ». Essayez plutôt d'exprimer vos propres sentiments à l'aide de tournures plus neutres comme : « Je me sens... », « Je me demande si... » ou « Je m'inquiète de... ».

Parlez du problème sans essayer de déterminer qui a « tort » et qui a « raison ». Le but de la discussion est de trouver une solution et non de savoir sur qui jeter le blâme. Si vous n'aimez pas voir la salle de séjour toujours en désordre, vous pouvez dire : « Je ne suis pas à l'aise d'inviter des gens chez nous après le travail quand la maison n'est pas bien rangée. Trouvons un moyen de partager les tâches ménagères. »

© LifeWorks 2020

La communication et le couple

1st February 2020

Reconnaissez le point de vue de l'autre. Reconnaître le point de vue de l'autre montre que vous écoutez, même si vous n'êtes pas d'accord. Vous pouvez parfois faire cela en hochant de la tête ou en faisant un commentaire comme « Je suis d'accord », « Je comprends » ou « Je vois que tu es frustré ».

Ne coupez pas la parole à l'autre. Vous ne devriez jamais interrompre les autres, que ce soit vos collègues, vos amis ou votre partenaire. Couper la parole à autrui n'est pas une stratégie de communication efficace pour obtenir ce que l'on veut ou pour mieux s'entendre avec quelqu'un.

Si nécessaire, faites une pause. Faites une pause de 15 minutes si votre conversation devient tellement animée que l'un de vous ou les deux sont sur le point de dire des choses que vous allez regretter. Expliquez à votre partenaire que vous avez besoin d'une pause. Vous pouvez faire une promenade ou simplement prendre vos distances pendant quelques minutes avant de vous attaquer à la question de nouveau.

Demandez l'aide de votre partenaire. Faites vos demandes d'une manière qui ne mettra pas votre partenaire sur la défensive. Vous pourriez dire : « Ça me ferait vraiment plaisir si tu pouvais... ».

Réservez du temps à l'intimité sous toutes ses formes, y compris le contact physique. Cela peut simplement vouloir dire se tenir la main ou prendre l'autre dans ses bras.

Comment s'exprimer quand la communication se révèle difficile

Modifier légèrement la façon dont vous vous exprimez peut avoir une incidence importante sur la qualité de vos interactions. Faire une demande est habituellement productif si le ton n'est pas accusateur. Dans les suggestions ci-dessous, notez l'utilisation de la première personne :

Au lieu de dire :

« Tu n'appelles jamais quand tu rentres tard. »

Essayez plutôt :

« J'aimerais que tu m'appelles quand tu prévois rentrer tard, pour que je puisse adapter

© LifeWorks 2020

pulsation

La communication et le couple

1st February 2020

mon horaire. »

Au lieu de dire :

« Combien de fois devrai-je te demander de réparer la marche brisée? »

Essayez plutôt :

« Je suis inquiète à l'idée que quelqu'un pourrait se blesser en trébuchant sur la marche brisée. Quand penses-tu pouvoir t'en occuper? »

Au lieu de dire :

« Ce que tu dis n'a pas de sens. »

Essayez plutôt :

« Je ne comprends pas ce que tu veux dire. Veux-tu dire que...? »

Au lieu de dire :

« Ne va pas t'imaginer que je vais faire le ménage. »

Essayez plutôt :

« Quel serait le bon moment pour qu'on parle du ménage à faire cette semaine? »

Bien communiquer nécessite certaines techniques et de la pratique. Mais le jeu en vaut la chandelle. Selon une étude, les couples qui communiquent bien — peu importe depuis quand ils sont ensemble — sont plus satisfaits de leur relation et de leur vie sexuelle.

En cas de communication défaillante

Vous pourriez vouloir prendre des mesures additionnelles si la communication dans votre couple est défaillante.

Évitez de conjecturer. Par moments, vous pouvez croire que votre partenaire ne veut pas vous parler parce qu'il est en colère contre vous. Mais il peut s'être passé quelque chose au travail ou ailleurs, et il est possible que son humeur n'ait rien à voir avec vous. Essayez de relâcher l'atmosphère en disant quelque chose comme : « J'ai remarqué que tu ne parles pas beaucoup. Il y a quelque chose qui ne va pas? »

Tenez compte de l'historique familial de votre partenaire. Dans certaines familles, les discussions sérieuses se transforment rapidement en disputes. Si cela s'applique à la famille

© LifeWorks 2020

pulsation

La communication et le couple

1st February 2020

de votre partenaire, il peut craindre que vous vous fâchiez ou même que vous partiez s'il parle honnêtement. Vous pouvez aider en montrant l'exemple. Restez calme et aimant, même quand vous n'êtes pas d'accord.

Rappelez-vous que certaines personnes ont du mal à s'ouvrir à autrui ou à parler de leurs sentiments. Si c'est le cas pour vous ou pour votre partenaire, écouter sans juger peut être très utile. Faites toujours preuve de respect pour l'autre, surtout quand vous n'êtes pas d'accord.

Si vous êtes incapables de régler vos différends, songez au counseling. Si vos discussions semblent empirer les choses plutôt que de les améliorer, pensez à consulter un thérapeute ou un intervenant qui travaille auprès des couples. Certains couples n'ont besoin que de quelques séances pour commencer à constater des améliorations dans la façon dont ils communiquent.

Bien communiquer nécessite certaines techniques et de la pratique. Mais le jeu en vaut la chandelle. Selon une étude, les couples qui communiquent bien — peu importe depuis quand ils sont ensemble — sont plus satisfaits de leur relation et de leur vie sexuelle.

© LifeWorks 2020

pulsation