Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 33

Rubrik: Sexualité

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 laissions 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'apprivoiser 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