

Nancy Van Pelt



NOUVEAU  STYLE DE VIE

# Vivez, Communiquez



# Le facteur numéro un : une bonne communication

Les conflits conjugaux surgissent lorsque le couple manque d'objectifs communs (point 2) ; chacun préfère alors passer son temps avec d'autres personnes pour lesquelles il se sent davantage d'affinités.

L'incompatibilité sexuelle (point 3) n'est pas la véritable raison du problème, étant donné que tous les hommes et toutes les femmes sont capables de parvenir à l'harmonie, puisqu'ils disposent pour cela de tout ce qui est nécessaire.

L'infidélité, et la rupture de fait qui en résulte (point 4), est en grande partie une conséquence des trois problèmes antérieurs, de même que l'insatisfaction sexuelle (point 5).



## Comprendre et être compri

---

« Nous ne  
sommes hommes  
et ne nous  
tenons les uns  
aux autres que  
par la parole ».

MONTAIGNE  
1533-1592

---

**L**A PLUPART des **techniques de communication** exposées dans ce livre, VIVEZ, COMMUNIQUEZ, sont applicables à toutes les **relations interpersonnelles** : familiales, amicales, commerciales, de travail, scolaires, ou même occasionnelles.

Dans cet ouvrage, **les fiancés et les conjoints** apprendront à communiquer en profondeur et de façon constructive. De même, **les parents avec leurs enfants et les enfants avec leurs parents** apprendront à établir de meilleurs canaux de communication, pour renforcer les liens affectifs et surmonter un grand nombre des inévitables différences qui existent entre les générations.





# L'attachement

N'importe quelle petite crise peu importante peut séparer et diviser un couple dont les liens ne sont pas solides. En revanche, un couple très uni pourra surmonter toutes les crises.

## Les dix principaux motifs de rupture conjugale par ordre d'importance

- 1. Mauvaise communication**  
Manque de communication, ou communication inadéquate.
- 2. Perte d'objectifs ou d'intérêts communs**  
La vie commune intime exige de partager les principes et idéaux fondamentaux, ainsi que le plus grand nombre possible de goûts et d'affinités.
- 3. Incompatibilité sexuelle**  
Les cas d'authentique incompatibilité sexuelle sont rarissimes. Derrière ce qu'on a coutume d'appeler incompatibilité sexuelle se cache presque toujours un manque d'amour vrai, et un manque de sensibilité et de capacité d'acceptation.
- 4. Infidélité conjugale**  
Il est logique que, lorsqu'une des parties n'a pas été fidèle à son engagement d'amour exclusif, la partie innocente désire la rupture. Pourtant, il devrait toujours subsister la possibilité d'un généreux pardon.
- 5. Diminution du plaisir sexuel**  
Les affrontements ou la monotonie peuvent diminuer, ou même faire disparaître, la joie qui doit accompagner ce qu'on appelle avec raison les jeux de l'amour.
- 6. L'argent**  
L'aspect économique est une partie importante de la vie... et aussi du mariage.
- 7. Affrontements à cause des enfants**  
Les enfants, en tant que constituants de base du foyer, peuvent être la source des plus grandes joies... et des plus graves contrariétés.
- 8. Abus d'alcool et dépendance des drogues**  
Les couples qui se rompent à cause de l'alcool ou d'autres drogues sont chaque jour plus nombreux, lorsque l'un des deux, ou les deux, sont pris au piège de leur esclavage.
- 9. Conflits en relation avec les droits de la femme**  
Le féminisme et le machisme, lorsqu'ils se heurtent, peuvent produire des étincelles, et même provoquer un incendie difficile à maîtriser.
- 10. Les beaux-parents**  
Les interférences de personnes étrangères au foyer, même celles des parents ou des beaux-parents, peuvent perturber gravement l'harmonie conjugale et provoquer des affrontements graves entre les conjoints.

La revue nord-américaine « Redbook » a demandé à 730 conseillers conjugaux cités par Wayne Rickerson dans « Virtue » d'élaborer une liste des problèmes conjugaux les plus courants qu'ils considéraient comme cause de rupture dans les couples. Ensuite, ils ont extrait de cette énumération les dix problèmes les plus fréquents. Ce sont ceux qui figurent dans cet encadré, auxquels nous avons ajouté notre propre commentaire dans certains des cas.



## Les douze étapes de l'attachement dans le couple

- 1. Contact visuel corporel.** Le premier regard permet de percevoir les caractéristiques physiques de l'autre.
- 2. Contact visuel mutuel.** Quand les regards se croisent, le cœur bat plus vite, on ressent un trouble momentané et le regard se dirige dans une autre direction.
- 3. Contact par l'échange verbal.** Chaque partenaire peut apprendre beaucoup de choses sur l'autre.
- 4. Contact main-main.** C'est presque toujours occasionnel : serrer la main, toucher la main accidentellement.
- 5. Contact bras-épaule.** Ici on franchit une nouvelle étape dans l'intimité. L'acte de poser son bras sur l'épaule est un geste qui indique la possession.
- 6. Contact bras-taille.** A cette étape il se produit une transition. Le bras autour de la taille indique qu'on entre en possession.



- 7. Contact buccal mutuel.** A cette étape ont lieu trois sortes de contacts : étreinte de face, baisers profonds et contact visuel prolongé.
- 8. Contact main-visage.** Lors de cette étape, les partenaires utilisent leur main pour caresser ou toucher le visage de l'autre personne.

- 9. Contact main-corps.** A cette étape, les mains explorent le corps. Les caresses des seins sont une activité importante pour l'homme.
- 10. Contact bouche-poitrine.** Cette étape de l'intimité requiert l'exposition en privé des seins de la femme.
- 11. Contact manuel génital.** L'exploration du corps se poursuit maintenant jusqu'à inclure les parties génitales.
- 12. Contact génital complet.** Le processus de l'attachement du couple se complète par l'acte sexuel.





# Les tempéraments

## Le sanguin

- **Explose facilement**, mais garde rarement rancune.
- **Joyeux, bruyant, expressif** et d'humeur agréable.
- Comme les mots ne lui manquent jamais, il est souvent envié par les personnes timides.



## Le colérique

- Il est **intuitif** et rapide dans ses évaluations et ses jugements. N'a pas confiance dans les analyses théoriques.
- Il **veut toujours avoir raison** et, grâce à son **esprit aiguisé et à son sens pratique**, il l'emporte souvent.
- **A souvent la victoire** dans les disputes.
- Lorsqu'il se dispute, il est souvent **ironique et même moqueur et sarcastique**.



La capacité à communiquer est l'un des facteurs fondamentaux dans toutes les relations interpersonnelles.

C'est pourquoi le bonheur d'un couple est directement lié au degré de communication mutuelle atteint par les conjoints.



## Le flegmatique

- Possède un **esprit bien structuré**, et penche vers l'**analyse** et la **déduction**.
- Sa **stabilité** le rend digne de confiance.
- Son **sens de l'humour assez froid** plaît à certains, mais peut se révéler désagréable pour le conjoint.
- Il est considéré comme **digne de confiance et agréable**.

## Le mélancolique

- **Se laisse dominer par les sentiments**, ce qui souvent lui rend difficile la réalisation des ajustements émotionnels nécessaires dans sa vie.
- **Perfectionniste, habile, très sensible**.
- Il lui est **très difficile d'exprimer ses véritables sentiments**.





# L'art d'écouter avec attention

L'art d'écouter est curieusement le sujet le plus mal compris en matière de communication. Savoir écouter ne nécessite pas de diplômes académiques, mais requiert un apprentissage.



**N**E PAS savoir écouter est un problème plus courant qu'on pourrait le croire à première vue. Lorsqu'on demande aux gens s'ils savent écouter, la plupart répondent : « Bien sûr que oui ! » Pourtant, la réalité nous montre que l'habitude peu recommandable d'écouter d'une oreille est beaucoup plus répandue que celle d'écouter avec attention et un véritable intérêt.

(Maintenant il serait bon, cher lectrice ou cher lecteur, que vous fassiez une autoévaluation de votre capacité d'écoute, au moyen du **test** qui figure à la fin de ce livre, page 176.)

## « Qu'il fait bon rentrer à la maison... lorsque tu y es »



### Aimable et positif

Rentrer à la maison avec l'idée de déverser toutes les contrariétés de la journée sur notre conjoint est contre-indiqué.

### Soigner son apparence personnelle

Lorsque nous avons un rendez-vous important, nous faisons tout pour le rendre agréable. Faire cela entre époux montre l'importance que nous accordons à notre conjoint. Une femme qui se présente d'une façon soignée et attrayante éveille des réponses positives chez son mari.

### Avec un sourire

Nous devons montrer à notre conjoint qu'il occupe la **première place** dans nos relations humaines, et que nous ne nous préoccupons pas de lui uniquement quand nous en avons terminé avec nos autres tâches ou responsabilités.

### Un baiser et une étreinte

Le contact physique est bon pour la santé et nécessaire.

### Préparer l'ambiance

Il est indispensable de prendre le temps de **se détendre** avant de se consacrer à toute activité importante.



Certaines personnes estiment que les départs et les arrivées habituels sont sans importance, car elles ne se rendent pas compte du fait que chaque jour nous donnons des impressions durables à notre conjoint ; celles-ci influent sur nos relations tout au long de cette journée et des suivantes.



# « Savoir écouter, c'est savoir communiquer »

Dans une conversation, nous devons avoir présent à l'esprit que la personne avec laquelle nous parlons est plus intéressée par elle-même, par ses besoins et ses problèmes, que par nous et nos propres problèmes.



## Erreurs commises lors de l'écoute

Bien des personnes, lorsqu'elles reconnaissent avoir une mauvaise mémoire, expriment sans le savoir qu'en réalité elles ne savent pas écouter, ou qu'elles ne prêtent pas suffisamment d'attention dans certaines circonstances.

Une écoute défectueuse est due à de mauvaises habitudes, comme nous le décrivons dans cet encadré.

### Interrompre

C'est l'erreur la plus grave. Ceux qui interrompent passent presque toujours leur temps à préparer la réplique à ce qu'ils entendent, et non à écouter ce qu'on leur dit. Ils ne s'intéressent qu'à leurs propres idées, c'est pourquoi ils **prêtent rarement attention** à ce que les autres.

### Manque de contact visuel

Il s'agit d'une autre erreur qui dérange. Les interlocuteurs qui ne regardent pas la personne qui leur parle donnent une **impression de désintérêt et de méfiance**.



### L'interlocuteur qui s'ennuie

L'interlocuteur qui s'ennuie agit comme s'il savait déjà tout ce qu'on va lui dire.

### L'interlocuteur sélectif

Il choisit les parties de la conversation qui lui paraissent intéressantes et **rejette le reste**.

### L'interlocuteur suspicieux

L'interlocuteur sur la défensive **déforme ce qu'on lui dit et le perçoit comme une attaque personnelle**.

### L'interlocuteur insensible

C'est celui qui **n'arrive pas à détecter** les sentiments ou les émotions qui sont cachés derrière les paroles.







## Sept règles de base pour apprendre à écouter

Ecouter semble très facile, mais exige un apprentissage. Il ne suffit pas d'entendre. Ecouter requiert attention et discipline. Les sept principes suivants se sont révélés efficaces pour capter à fond les messages d'un interlocuteur.

1. **Regarder le visage.** Si on est en train de faire autre chose, il faut laisser de côté cette activité et fixer le regard de l'interlocuteur, pas constamment ni avec un air de supériorité ou de manière inquisitrice.
  2. **La posture est significative.** Lorsqu'on est assis, s'incliner légèrement en avant est une claire **manifestation d'intérêt** pour ce que dit la personne qui parle.
  3. **Montrer avec les gestes l'intérêt** que l'on porte à ce l'on est en train d'entendre, mais sans exagération : hausser les sourcils, opiner de la tête, sourire quand la conversation le demande...
  4. Accompanyer l'attitude d'écoute attentive de **phrases appropriées** comme : « Je suis d'accord », « Bien sûr, bien sûr ! », « Je comprends ton point de vue ». Nous aimons tous vérifier
- que notre interlocuteur capte les idées que nous tentons de lui transmettre.
5. **Poser des questions sensées, courtoises et opportunes.** On peut encourager la personne qui parle en formulant des questions qui montrent le réel intérêt de l'auditeur.
  6. **Ne pas interrompre ni contredire.** Il est nécessaire de laisser celui qui parle terminer l'**exposé complet de sa pensée** avant de commencer à formuler la nôtre. Et notre objectif ne doit jamais être, **en aucun cas, de démontrer** à l'autre personne qu'**elle est dans l'erreur**, mais d'exposer notre point de vue de façon assertive et à la **première personne du singulier**.
  7. **Ecouter encore un peu plus.** Lorsqu'on pense avoir terminé d'écouter, on doit prolonger son attention pendant encore trente secondes.

La fonction la plus importante de la communication verbale n'est pas d'apporter une information, mais d'établir une relation. Lorsqu'on partage, on peut transformer un inconnu en un ami.

## L'art de parler avec délicatesse

« **L**ORSQUE NOUS étions fiancés, raconte Sara, nous passions beaucoup de temps à parler. Nous étions **amis** intimes. Je pouvais tout raconter à Jacques et lui aussi partageait tout avec moi. Mais maintenant, nous parlons très peu, et quand nous le faisons nous finissons souvent par nous disputer. Il nous est très difficile de discuter calmement, même sur les sujets les plus anodins ».

## Les discussions constructives

**U**N COUPLE voyage tranquillement en voiture dans une région montagneuse de Californie. La route étroite longe, d'un côté, une paroi rocheuse immense, et de l'autre un impressionnant et profond ravin. La conversation se focalise sur leur commerce et sur les problèmes qu'ils rencontrent depuis peu à se faire payer de certains clients retardataires. Ils se sont réparti le travail de la façon suivante : le mari se charge de la vente, tandis que la femme s'occupe de la comptabilité et du recouvrement des factures.





# Le ton, la rapidité et le volume

## Le ton et l'émotion

L'influence de toute phrase ou de toute parole dépend autant de sa propre **signification** que de la **manière de l'exprimer**.

## La rapidité

La rapidité avec laquelle on parle **peut altérer la signification** du message.

## Le volume de la voix

Le volume peut être employé pour **calmer ou irriter**. Une voix forte et irritée est une **arme efficace** dans la plupart des **disputes**. Cependant, les **tons bas et doux** se révèlent efficaces pour **capter l'attention**.



# Les cinq niveaux de la communication

John Powel, dans son livre intitulé « Pourquoi ai-je peur de te dire qui je suis ? » parle de cinq niveaux de communication.

La compréhension de chacun de ces niveaux est indispensable si nous voulons soutenir des dialogues satisfaisants et productifs.

## Niveau 5

### Les banalités

C'est le niveau des **conversations superficielles** : « On dirait qu'il va pleuvoir », « Comment vas-tu ? », « Comme je suis content de te voir... »

## Niveau 4

### Parler des autres

Il y a dans ce cas un **échange d'informations**, mais **on ne révèle presque rien de soi-même**. On commente les faits du jour, mais on ne se dit **rien sur les sentiments et les émotions** que l'on a éprouvés.

## Niveau 3

### Idées et opinions

Ici nous **approchons déjà la véritable communication**, parce qu'elle décrit les idées et les opinions de celui qui parle.

## Niveau 2

### Sentiments et émotions

C'est un niveau plus compromettant. Je peux partager mes idées et mes critères avec beaucoup de personnes, mais **mes sentiments et mes émotions sont quelque chose de strictement personnel et intime**.

## Niveau 1

### En profondeur

Pour qu'à l'intérieur du mariage s'établisse une bonne communication, il est nécessaire que **de temps en temps** (du fait de la condition humaine cela ne peut être permanent) se produise une communication profonde et **sans réserves**, avec la **révélation de contenus émotionnels et personnels**.





# Profiter de toutes les occasions



1. **Faire un effort pour dialoguer.** Il faut trouver **du temps** pour dialoguer et pour chercher des thèmes de conversation.
2. **Consacrer chaque jour un temps concret et déterminé pour dialoguer.**
3. **Dialogues nocturnes.** Après vous être couchés, au lieu de commenter tout ce qui a été négatif dans la journée, parlez de **souvenirs agréables**.
4. **Parler pendant une promenade.**
5. **Communication en voiture.** Une autre façon de passer utilement du temps ensemble est de parler pendant les voyages.
6. **Se divertir ensemble.** Il existe plusieurs **jeux de société** qu'on peut utiliser dans une atmosphère tranquille et agréable, sans pression pour communiquer.
7. **Profiter des repas.** L'heure du repas peut être l'occasion la plus agréable ou la plus détestable, selon l'ambiance qui y règne.
8. **Un éloge chaque jour.** Ne laissez pas passer la journée sans apprécier une **qualité** de votre conjoint.



## Motifs d'affrontement conjugal

### D'après Robert O. Blood

Le sociologue Robert O. Blood et Donald M. Wolfe ont étudié plus de 700 couples, et ils ont observé que presque tous se disputaient pour les mêmes raisons, par ordre de fréquence :

1. l'argent,
2. les enfants,
3. l'utilisation du temps libre,
4. la personnalité de chacun,
5. les beaux-parents,
6. la fonction de chacun,
7. la religion,
8. la politique.

### D'après Nancy Van Pelt

Nous avons trouvé des résultats semblables dans notre enquête, à laquelle nous faisons allusion à diverses reprises (voir note de la page 21), également par ordre de fréquence :

#### Influence selon le sexe

##### Hommes

1. la communication dans le couple,
2. les finances (l'argent),
3. la sexualité,
4. les enfants,
5. les beaux-parents.



#### Influence de la situation professionnelle

Les conflits de fonctions –qui fait **quoi, pour-quoi, quand, comment et où**– affectent un nombre croissant de couples dont les deux conjoints exercent une profession. En cette époque d'égalité, **la femme qui travaille en dehors de chez elle** continue d'avoir la charge des soins domestiques, ainsi que du soin des enfants, ce qui **multiplie son travail**.

#### Influence du nombre d'années de mariage

D'après des études réalisées sur le mariage, la fréquence des conflits et des thèmes de discussion n'est pas constante dans le temps.







# Comment agir quand le conjoint « explose »

## Essayez d'être raisonnable

### Ce n'est pas toujours de ma faute

Votre conjoint vous rend peut-être responsable de sa colère. Refusez d'accepter cette idée.

## Récompenser le conjoint lorsqu'il manifeste son désaccord d'une façon raisonnable

Quand votre partenaire démontre qu'il (elle) a progressé dans le contrôle de son agressivité, renforcez ce comportement positif en montrant votre **disposition à écouter et à négocier**.

## Abstenez-vous de vous excuser immédiatement

Certaines personnes craignent que ne se produise une autre dispute conjugale, et, pour l'éviter, elles s'empressent de faire des excuses.



## Réponse habituelle à la colère

**Il existe trois façons de traiter la colère : la supprimer, l'exprimer ou la réprimer**

### Supprimer la colère

Nous reconnaissons que nous sommes en colère mais nous ne savons qu'en faire. Nous essayons consciemment de **la contrôler au lieu de l'exprimer**.

En mettant une barrière à ce sentiment, nous empêchons notre colère d'affecter les autres. Nous sommes intérieurement en ébullition, mais notre colère demeure cachée aux autres et peut-être même à notre conjoint.

#### Cas pratique

André a grandi dans un foyer où on éliminait la colère. La croyance de sa famille était que **se mettre en colère est quelque chose de moralement inadmissible**. S'il osait exprimer sa colère, il était puni sévèrement. Il se rappelle avoir jeté ses livres par terre après un jour de classe exaspérant. Cela lui valut un sermon sur la maîtrise de soi et tout un après-midi enfermé dans sa chambre sans manger. D'autres manifestations de colère furent également punies par quelques bonnes fessées.

Le **ressentiment** s'accumula en lui. A l'âge adulte, il ne vécut jamais d'affrontements ni de discussions.

Ses amis **trouvaient que son mariage était très heureux**, étant donné l'apparente harmonie et l'absence de frictions. Mais son épouse et lui-même étaient douloureusement conscients de l'existence d'une **distance sentimentale** entre eux. André le manifesta par une hypertension et une impuissance sexuelle.



Il existe, évidemment, des situations où la **suppression de la colère est nécessaire**. Même si vous ressentez une grande agressivité contre

vos chefs, la suppression de l'impulsion à l'insulter ou à l'agresser est le comportement le plus sage et le plus conseillé.

### Exprimer la colère

Dans l'expression de la colère, la personne **nous dit exactement ce qu'elle ressent**, sans penser au fait que cela va nous faire mal. Elle peut le faire avec des paroles offensives, des cris violents et même avec des menaces. Une fois qu'elle a **fait sortir toute la pression**, elle se sent mieux.

Mais que se passe-t-il chez la personne sur laquelle s'est déchargée l'agressivité ? Quelles sortes de cicatrices émotionnelles détériorent la relation si ce comportement devient une habitude ?

Dans une enquête que nous avons réalisée (voir note page 21), nous avons découvert que **20 %** des personnes interrogées admettent que jamais, ou presque jamais, elles ne font des excuses après un éclat de colère qui aurait pu provoquer des blessures importantes chez la personne visée.



### Réprimer la colère

En réprimant la colère nous refusons de reconnaître que nous sommes fâchés. Certaines personnes tombent dans ce piège parce qu'elles pensent sincèrement que le fait de **se mettre en colère est incorrect et nocif** en lui-même. Afin de vivre en harmonie avec sa croyance, la personne évite d'exprimer sa colère.



## Évasif

« Je ne veux pas parler de cela » est une phrase que les évasifs répètent souvent.

## Compétitif

L'objectif fondamental du conjoint compétitif est de **gagner sans tenir compte du prix**.

## Conciliant

L'art d'être conciliant – « Je ferai ainsi **parce que** c'est ce que **tu** veux, ou ce qui **te** plaît » – implique **une préoccupation pour soi-même et pour les autres**.

## Collaborateur

Le collaborateur, contrairement à l'évasif, est très motivé pour **négocier des solutions créatives**.

## Pacificateur

L'objectif du pacificateur est : « La bonne harmonie avant tout ».

## Les différentes façons de résoudre les conflits

Bien que chaque famille ait sa propre manière de faire tourner sans grincer les rouages du foyer, les sociologues ont identifié cinq façons de gérer les affrontements.



## Ce qu'il ne faut jamais faire pendant une discussion conjugale



- **Injurier ou dénigrer** l'autre.
- Proférer des **menaces** d'aucun genre, et encore moins de séparation ou de suicide.
- **Faire des allusions négatives** aux beaux-parents ou à d'autres membres de la famille ou à des amis.
- Dire des choses dégradantes sur l'**aspect physique** de l'autre.
- **Déprécier** la faculté de compréhension ou l'**intelligence** de l'autre.
- **Mettre en doute la bonne volonté** ou les intentions du conjoint.
- Utiliser toute forme de **violence** physique, même s'il ne s'agit que de menaces.
- **Interrompre** l'autre quand il parle.
- **Crier**.
- Employer un **langage** péjoratif ou grossier.



## Ce qu'il ne faut toujours faire dans une discussion conjugale

- **Ne pas se retirer** au milieu de la discussion sans être arrivé à un accord.
- Utiliser un **ton normal**, sans élever la voix.
- **Être positif**. On ne devrait jamais menacer d'aucun type de représailles, et encore moins de séparation.
- Utiliser un **langage** qui soit **acceptable pour les deux parties**. L'ironie ou la moquerie sont complètement hors de question.
- Les sujets importants se discutent **toujours en privé**, jamais devant les enfants ou les membres de la famille, et encore moins devant des personnes étrangères à la famille.
- **Prêter attention et essayer de comprendre** ce que veut communiquer l'autre personne.
- Ne pas agir d'une **manière défensive**.
- **Il ne s'agit pas de gagner** ou d'avoir raison, mais de **parvenir à un accord**.



# L'intimité dans la relation personnelle

Lors d'une enquête réalisée auprès de quatre cents hommes séparés, tous affirmèrent que leur mariage avait échoué du fait qu'ils avaient cessé d'être les amis de leurs épouses.

**P**ATRICIA EST mariée depuis dix-sept ans. En tordant nerveusement le mouchoir qui vient de sécher ses larmes, elle raconte :

« Je me souviens très bien de notre premier rendez-vous de fiancés. Nous sommes allés dîner au restaurant, mais nous n'avons rien mangé. Nous étions tellement sous le charme l'un de l'autre que nous avons parlé pendant des heures, en perdant complètement la notion du temps.

» Nous sommes sortis ensemble pendant plusieurs mois. J'avais connu une amitié avec un autre garçon, mais Jean était... différent. Nous nous en sommes rendu compte dès le début. Puis, comme il ne pouvait pas en être autrement, après un certain temps, nous nous sommes mariés.



## Ce qui maintient mon couple uni

### HOMMES

1. Mon épouse est ma meilleure amie.
2. Mon épouse me plaît en tant que personne.
3. Le mariage est un engagement à long terme.
4. Le mariage est sacré.
5. Nous nous rejoignons dans nos buts et objectifs.
6. Mon épouse est devenue plus intéressante.
7. Je veux que notre relation soit réussie.
8. Un mariage durable est important pour la stabilité sociale.
9. Nous nous divertissons ensemble.
10. Je me sens fier des réussites de mon épouse.
11. Nous sommes d'accord sur une philosophie de vie.
12. Nous sommes d'accord sur la vie sexuelle.
13. Nous sommes d'accord sur le moment et la fréquence avec laquelle nous nous manifestons notre affection.
14. J'ai confiance en mon épouse.
15. Nous partageons des pôles d'intérêts et des goûts.

### FEMMES

1. Mon mari est mon meilleur ami.
2. Mon mari me plaît en tant que personne.
3. Le mariage est un engagement à long terme.
4. Le mariage est sacré.
5. Nous sommes d'accord sur nos buts et objectifs.
6. Mon mari est devenu plus intéressant.
7. Je veux que notre relation soit réussie.
8. Nous nous divertissons ensemble.
9. Nous avons la même philosophie de vie.
10. Nous sommes d'accord sur le moment et la fréquence avec laquelle nous nous manifestons notre affection.
11. Un mariage durable est important pour la stabilité sociale.
12. Nous avons un échange d'idées stimulant.
13. Nous discutons calmement.
14. Nous sommes d'accord sur la vie sexuelle.
15. Je me sens fière des réussites de mon mari.





# Parlons de sexualité...

## Ce qu'il ne faut pas faire

**Elle :** « Je vois que tu ne me désires plus, car nous ne faisons plus l'amour aussi souvent qu'avant. » (Message à la deuxième personne.)

**Lui :** « Ça alors ! C'est justement ce que je pense de toi... Parce que ce n'est pas de ma faute ». (Réponse à la deuxième personne, renvoie la faute sur l'autre.)

## Ce qu'il faut faire

**Elle :** « J'aimerais que nous parlions de quelque chose qui m'a préoccupée dernièrement. Il s'agit de nos relations amoureuses. Crois-tu que c'est le bon moment ? »

**Lui :** « Bon, allez, dis-le moi ».

**Elle :** « Nos relations amoureuses m'ont toujours rendue très heureuse. »



# Les quatre piliers de l'intimité

**La véritable intimité ne s'improvise pas. Souvent, on la confond avec l'intimité purement sexuelle ou physique, qui peut être plus rapide. L'intimité qui englobe les sentiments, les affections et les pensées procède de plusieurs facteurs qui lui permettront de naître, se développer et durer.**

## 1.- Confiance

La confiance s'acquiert peu à peu. C'est une plante assez délicate, qu'il faut arroser. Mais, lorsqu'elle pousse, elle apporte un grand bien-être. La **loyauté** et le **respect** sont le fondement de la confiance.

## 2.- Sincérité

Tôt ou tard, **ce qui est caché finit par être découvert**, et il peut faire du mal. Quelque chose peut ne pas être agréable, mais la noblesse est toujours préférable à la tromperie, sans oublier que **sincérité n'est pas synonyme de brutalité**. On peut et on doit exprimer ses sentiments sans réserves, mais toujours avec respect et affection.

## 3.- Liberté

La confiance mutuelle génère une atmosphère de liberté. Personne ne peut être le seigneur et maître de l'autre. Chacun doit pouvoir **développer sa propre individualité** sans être l'objet de pressions.

**La véritable intimité sentimentale est une expérience qui n'est pas très courante. Mais, lorsqu'on y parvient, c'est la garantie d'un bonheur vrai et durable.**

## 4.- Temps

L'intimité « instantanée » n'existe pas. L'acceptation et la confiance demandent du temps, parfois beaucoup, et un maximum de sincérité. Heureusement, le **temps est un grand allié** dans la formation des affections, de même que dans la **remise en valeur de l'amour** dans tous les couples bien disposés.





# Dialogue sexuel sans réserves

## Se référer à une affirmation extérieure

Une des façons les plus faciles est de parler à son conjoint de quelque chose de nouveau que vous avez trouvé dans une **revue** ou dans un **livre**, à propos de la vie conjugale ou sexuelle, et qui vous a paru novateur ou intéressant.

## Parler de ses propres peurs

Une personne **timide** ou **inhibée** peut introduire le sujet en expliquant en toute franchise combien il est difficile pour elle de dialoguer sur le thème de la sexualité.

## Présenter un fait qui a retenu notre attention

Une autre façon de commencer une conversation sur la sexualité est de présenter un fait étonnant.

## Poser des questions

Poser des questions à votre conjoint sur ce **qui lui plaît** ou ce qui **ne lui plaît pas** est une autre manière de commencer un dialogue sur la sexualité.

## Des phrases ouvertes

Les phrases ouvertes peuvent être utiles pour aider une personne à commencer un dialogue sur des thèmes sexuels.

## Chercher les points de rencontre

Une autre manière de commencer une conversation sur des thèmes érotiques est de parler d'un sujet sur lequel vous êtes d'accord tous les deux.



# Pour communiquer avec un introverti

- Il faut **faciliter** sa conversation en lui prêtant un maximum d'attention lorsqu'il nous parle. Il est nécessaire d'adopter une posture qui montre que nous sommes **attentifs à tout ce qu'il est en train de nous dire**.
- **Nous ne devons pas l'accuser ni utiliser un ton accusateur.** Cette attitude met l'autre personne sur la défensive.
- **Ne jamais dévoiler les confidences reçues.** C'est un principe général à appliquer dans tous les couples, et pas seulement en cas de conjoints peu communicatifs. Si quelqu'un pense que son conjoint n'est pas une personne digne de confiance, il ne s'ouvrira peut-être jamais. Si nous voulons qu'une personne réservée communique avec nous sans réserves, nous devons garder toutes ses confidences dans le plus rigoureux secret.
- **Montrer que nous avons été attentifs et que nous avons compris ses sentiments.** Lorsque notre conjoint est aux prises avec un problème, nous devons utiliser toute notre capacité d'écoute active, pour lui permettre de parler de lui-même.
- **Ne pas suggérer de solutions.** Les solutions peuvent venir après. Il faut en premier lieu établir une atmosphère d'**acceptation et de confiance**.
- **Rétablir le contact physique.** La communication verbale se révèle plus facile si elle est accompagnée de contact physique. Un compliment sincère, accompagné de petites tapes dans le dos ou sur le genou, ou une pression de main, peut être un bon commencement. La maladie elle-même offre l'occasion du contact physique, au moyen d'un massage ou en posant une main fraîche sur un front fiévreux.





# C'est maintenant le moment

Un mariage heureux est une longue conversation qui semble toujours trop brève.

ANDRÉ MAUROIS  
1885-1967

J'ÉCRIS CES dernières lignes après avoir reçu la visite de nos enfants, accompagnés de leurs conjoints respectifs. Ce furent des moments émouvants de pouvoir nous retrouver à nouveau tous ensemble.

La maison était remplie d'enfants. Nous trouvions à chaque instant affection, tendresse et sourires.

Hier, tout était bruyant.

Mais aujourd'hui, tout paraît terriblement silencieux.

Ils sont tous partis.

Les chambres sont désertes, et, bien entendu, pas aussi propres et ordonnées que d'ordinaire.



## Tests

### AUTOÉVALUATION

**Hemingway** a dit : « Il faut deux ans pour apprendre à parler, et soixante pour apprendre à se taire ».

Laisser parler les autres est un exercice fondamental – bien qu'assez peu pratiqué – de **respect et de tolérance**.

Mais, lorsque nous gardons le silence, il est important que nous sachions écouter attentivement afin de capter parfaitement les messages que les autres nous transmettent. Ainsi, nous pourrions parvenir à **comprendre et à accepter** toujours mieux les personnes avec lesquelles nous vivons.

La plupart des **conflits** humains pourraient être évités si l'on **écoutait avec intérêt et attention** les raisons de l'autre, au lieu de nous limiter à les **entendre**.

Il convient que nous connaissions notre **capacité réelle d'écoute**, de compréhension et d'acceptation de l'autre.

A mesure que nous développerons notre capacité d'écoute attentive, nous constaterons peut-être avec surprise que nous arrivons de mieux en mieux à exprimer nos sentiments et nos pensées d'une manière appropriée, et, en conséquence, nous serons mieux acceptés et compris.



#### Résultats du test : « Quel est mon degré d'acceptation ? » (p. 176)

**40 – 48** Votre capacité d'acceptation est excellente.  
**31 – 39** Votre quotient d'acceptation est au-dessus de la moyenne.  
**22 – 30** Votre capacité est moyenne. Efforcez-vous d'améliorer les domaines où vous êtes faible, afin de parvenir à des relations plus saines et chaleureuses.  
**01 – 21** Vous avez certainement besoin d'apprendre à accepter votre conjoint comme il est pour réussir une relation saine et chaleureuse. Examinez attentivement chaque domaine où une amélioration s'impose et travaillez à devenir une personne plus positive et accueillante.

#### Résultats du test : « Est-ce que je communique bien ? » (p. 177)

**52 – 60** Vous possédez une gamme variée d'excellentes aptitudes à communiquer.  
**44 – 51** Votre aptitude à communiquer est au-dessus de la moyenne.  
**36 – 43** Votre aptitude à communiquer est moyenne. Cherchez à améliorer les domaines où vous avez besoin d'aide et vous obtiendrez des relations plus saines et chaleureuses.  
**01 – 35** Vous avez besoin de progresser dans beaucoup de domaines de la communication pour arriver à la relation saine et chaleureuse dont vous rêvez. Examinez attentivement les domaines où une amélioration est nécessaire. Dans votre communication quotidienne avec votre conjoint, commencez à mettre en pratique les techniques que vous avez apprises en lisant ce livre. Bientôt, vous aussi vous jouirez des bienfaits d'une communication réussie.

#### Résultats du test : « Est-ce que je comprends bien mon conjoint ? » (p. 178)

**32 – 40** Vous faites un excellent travail de compréhension et de soutien en faveur de votre partenaire.  
**24 – 31** Vous parvenez bien à comprendre et à accepter les différents besoins de votre conjoint.  
**15 – 23** Vous comprenez et supportez moyennement les différents besoins de votre partenaire. Cherchez à améliorer les domaines où de plus grands efforts sont nécessaires pour réussir des relations plus saines et chaleureuses.  
**01 – 14** Vous comprenez et supportez moyennement les différents besoins de votre partenaire. Cherchez à améliorer les domaines où de plus grands efforts sont nécessaires pour réussir des relations plus saines et chaleureuses.

#### Résultats du test : « Suis-je un bon amant pour mon conjoint ? » (p. 179)

**52 – 60** Si vous avez été totalement honnête dans vos réponses, vous méritez la médaille de l'amant exemplaire.  
**44 – 51** Vous êtes nettement au-dessus de la moyenne dans vos connaissances et aptitudes en tant qu'amant. Continuez à lutter pour l'excellence.  
**36 – 43** Vos aptitudes et connaissances en tant qu'amant sont moyennes. Cherchez à améliorer les domaines qui le demandent afin d'avoir des relations plus chaleureuses et réussies. Reportez-vous au chapitre 7 « L'intimité sexuelle », pour connaître ce qui favorisera votre relation.  
**01 – 35** Vous avez besoin d'aide dans plusieurs domaines pour arriver à l'intimité dans la vie sexuelle. Lisez et étudiez avec soin le chapitre 7, et notez les changements à apporter à votre relation. Parlez-en avec votre conjoint. Bientôt vous jouirez des bienfaits d'une vie sexuelle plus chaleureuse et plus satisfaisante.



# Pour comprendre et être compris

- Savoir communiquer avec les autres : la clé qui ouvre les portes.
- Le manque de communication est l'ennemi numéro un de la vie conjugale. Apprenez à le vaincre.
- Les meilleures techniques et stratégies pour dialoguer en couple sans réserves ni reproches.
- Nous écoutons tous, mais nous avons tous besoin d'apprendre à entendre.
- Nous parlons tous, mais nous devons apprendre à exprimer avec précision nos pensées, sentiments et émotions.
- Comment acquérir la faculté de comprendre et d'interpréter ce que nous dit notre conjoint... et ce qu'il veut nous dire.
- Pour parvenir à une communication efficace, il nous faut connaître les techniques de communication non verbale.

