CHAPITRE 4

Ce que je ne t'ai jamais entendu dire…

La lecture de ce chapitre vous apprendra :

- pourquoi la communication peut constituer un réel problème ;
- que la communication ne se réduit pas à l'échange de paroles ;
- que l'écoute est indispensable à l'établissement de communications solides ;
- quels sont les conseils bibliques pour communiquer ;
- comment maris et femmes se frustrent mutuellement (et comment remédier à cette frustration) ;
- quelques moyens pratiques pour améliorer votre habileté à communiquer.

« Mais pourquoi n'arrivons-nous pas à communiquer ? »

C'est une question qui revient souvent, en particulier dans la bouche des maris et de leurs épouses. Mais avant de vous demander : « Pourquoi n'y a-t-il pas de communication ? », prenez le temps de réfléchir à la question : « Que signifie le mot "communication" pour moi ? »

Que pensez-vous ?

Pour moi, la communication c'est…

La communication implique un processus

Parmi les nombreuses définitions que l'on peut donner de la communication, celle-ci a le mérite d'allier la simplicité à l'exactitude : la communication est un processus, verbal ou non, par lequel vous partagez une information avec quelqu'un, d'une manière telle que celui-ci comprenne ce que vous lui dites. *Parler*, *écouter* et *comprendre* appartiennent à ce processus.

« Je sais que tu crois avoir compris ce que tu penses que j'ai dit, mais je ne suis pas sûr que tu réalises que ce que tu as entendu n'est pas ce que j'ai voulu dire. »

L'une des grandes difficultés de la communication, c'est de se faire comprendre. Nous croyons souvent avoir compris ce que notre conjoint a dit, mais il arrive fréquemment que ce que nous avons entendu ne correspond pas du tout à ce qu'il a voulu dire. Peut-être n'était-il pas sûr du sens exact de ses propos !

Si vous songez à tout ce qu'implique la transmission de votre message, vous ne serez plus surpris que votre interlocuteur puisse ne pas le comprendre. Les spécialistes de la communication

affirment que lorsque vous parlez à quelqu'un, vos paroles peuvent véhiculer six messages différents :

1. Ce que vous voulez dire.
2. Ce que vous avez dit en réalité.
3. Ce que l'autre a compris.
4. Ce que l'autre pense avoir compris.
5. Ce que l'autre répète des paroles entendues.
6. Ce que vous saisissez des paroles répétées par l'autre.

N'est-ce pas décourageant ? Plutôt ! Mais au moins vous comprenez pourquoi la communication est parfois une rude tâche. Nous voulons que notre interlocuteur non seulement écoute nos propos, mais aussi qu'il les comprenne. Le vieux dicton : « Dites ce que vous pensez et pensez ce que vous dites » est noble, mais pas facile à appliquer.

Que pensez-vous ?

Voici trois questions susceptibles de vous aider à mieux cerner vos aptitudes à communiquer.

(a) Souvent (b) Parfois (c) Presque jamais	a	b	b
1. Éprouvez-vous de la difficulté à communiquer avec votre conjoint ?			
2. Votre conjoint semble-t-il éprouver des difficultés à comprendre ce que vous voulez dire ?			

(a) Très bonne (b) Moyenne (c) inexistante	a	b	c
3. À votre avis, comment votre conjoint juge-t-il votre aptitude à communiquer ?			

« Je ne veux pas en parler ! » ou « N'en parlons plus ! » Avez-vous déjà entendu ce refrain de la part de votre conjoint ? Ne l'avez-vous jamais entonné vous-même, en particulier lorsque vous êtes à bout de patience ou à court d'idées ?

Beaucoup ne parviennent pas à établir le contact ou n'arrivent pas à être vraiment touchés pour des motifs tout à fait valables. Mais des raisons bibliques, non moins importantes, nous aideront à mieux communiquer.

Raisons de la non-communication

Pourquoi certaines personnes n'arrivent-elles pas à communiquer ? Elles présentent souvent les faiblesses ou handicaps suivants :

1. Une minorité n'est pas capable de lier conversation avec autrui. Ces personnes n'ont jamais appris à communiquer verbalement ; il leur est difficile de former et d'assembler les mots.
2. D'autres éprouvent de la crainte à faire connaître ce qu'elles ressentent ou pensent. Ces gens ne veulent pas courir le risque d'être rejetés ou blessés par ceux avec lesquels ils sont en désaccord. Ils éprouvent donc un besoin de protection. Ce n'est pas l'aptitude à dialoguer, mais l'envie de communiquer qui disparaît lorsqu'un fossé se creuse entre les conjoints. Si l'un des époux n'éprouve plus le désir d'être compris ni de se faire comprendre, alors le fossé devient abîme.
3. Certains sont persuadés que parler ne sert à rien, alors pourquoi s'en faire ? N'étant pas convaincus de l'utilité de leur démarche, ils sont évidemment incapables de toucher la corde sensible de leur interlocuteur, et finissent par ne même plus essayer.
4. D'autres estiment n'avoir rien à offrir, ils ne pensent pas que leurs pensées puissent présenter un quelconque intérêt.

Ils ont d'eux-mêmes une image dévaluée ; c'est pourquoi ils se gardent bien d'exprimer leurs idées ou leurs sentiments personnels. Ceux-là ont beaucoup de peine à s'accepter tels qu'ils sont.

Il est parfois assez facile de discerner le type d'obstacle à une bonne communication avec autrui. Mais parfois on se trouve devant un imbroglio de raisons qu'il est difficile de démêler. Songez à une situation précise où vous ne pouviez plus communiquer avec votre conjoint. Quelle en était la raison *véritable* ?

Que pensez-vous ?

1. Qu'est-ce qui caractérise le mieux votre inaptitude à communiquer ?

- ❑ Je n'arrive pas à parler aux autres.
- ❑ J'ai peur de faire connaître mes pensées.
- ❑ Je me dis : « À quoi bon ? »
- ❑ J'estime que mon avis ne présente aucun intérêt.

2. Qu'est-ce qui, à votre avis, caractérise le mieux l'inaptitude de votre conjoint à communiquer ?

- ❑ Il ne parvient pas à parler aux autres.
- ❑ Il a peur de faire connaître son avis.
- ❑ Il se dit : « À quoi bon ? »
- ❑ Il estime son opinion sans intérêt.

3. Il se peut que vous ayez une autre raison pour ne pas vouloir communiquer. Si tel est le cas, décrivez-la en dix mots au maximum.

Les cinq niveaux de la communication

John Powell affirme qu'il existe au moins cinq degrés différents dans la communication, du commentaire superficiel à la discussion honnête et approfondie. Des obstacles comme

Table des matières

Introduction 5

1. Qu'est-ce qu'un mariage « chrétien » ? 9

2. L'équilibre du couple 23

3. Comment faire pour réussir ? 35

4. Ce que je ne t'ai jamais entendu dire… 53

5. Pourquoi n'arrivons-nous pas à en parler ? 67

6. La colère est-elle toujours à proscrire ? 79

7. Comment maîtriser la colère (avant qu'elle ne vous maîtrise) 95

8. Le prix de l'inquiétude (et comment ne pas le payer !) 111

9. Comment désamorcer les conflits ? 127

10. Communiquer pour améliorer son image 147