

La communication au sein du couple

Keltoum BELMIHOUB
Laboratoire SLANCOM, Université d'Alger

Introduction

L'absence d'une communication adéquate est l'un des gros problèmes dans le mariage malheureux, objet des consultations en psychologie.

Les psychothérapeutes relèvent l'existence de nombre de couples qui manquent d'habiletés d'une communication efficace. Ils leur apprennent alors ces habiletés, dans le but de leur permettre d'exprimer leurs pensées, leurs sentiments, leurs opinions : dire oui quand ils pensent "oui" et "non" quand ils pensent "non". C'est aussi demander, refuser, critiquer, répondre à des critiques, faire des compliments, répondre à des compliments, respecter l'autre en communiquant avec lui, le tout, d'une façon satisfaisante pour soi et pour l'autre.

Dans notre intervention nous traiterons de ces habiletés de communication dans une perspective cognitivo-behavioriste.

I. Définition de la notion de communication

La communication est définie comme étant l'interaction, à travers les symboles. Ces derniers peuvent être une langue ou autre chose. (SAADANE, 1992, p. 295).

Ainsi, dans le domaine de la relation conjugale, la communication indique l'effort pour communiquer et traiter les problèmes conjugaux.

Toutes les théories de psychothérapie du couple considèrent la communication comme une solution efficace de la non satisfaction conjugale (BELMIHOUB, 2006).

KURDEK (1991) a démontré que les couples malheureux rapportent le fait que les problèmes de communication sont des facteurs déterminants dans la destruction de la relation conjugale.

La communication inefficace est considérée comme une caractéristique des troubles conjugaux.

Dans un couple déséquilibré, lorsque les deux conjoints discutent les thèmes conflictuels, ils utilisent les critiques et ne s'écoutent pas avec efficacité et ils ont tendance à démissionner l'un de l'autre. Ainsi, ils n'utilisent pas la méthode de solution de problèmes ni ne proposent de solutions possibles pour leurs problèmes. Souvent, ils refusent de discuter ces thèmes et se retirent dans une autre chambre ou sortent de la maison.

Donc, il y a toujours le même conflit autour du même thème le conflit qui ne mène à aucune amélioration positive dans la relation (GOTTMAN et KATZ, 1992, p. 5).

Quant à BECK, 1988, il a identifié dans son livre *L'amour seul ne suffira jamais*, plusieurs types problèmes de communication :

- Parfois l'un des conjoints échoue à exprimer ses sentiments ou bien à expliquer ce qu'il voulait dire, en considérant que l'autre doit avoir la capacité de comprendre ses signaux internes et non verbaux s'il l'aime vraiment.
- Dans d'autres cas, il croit savoir ce que pense l'autre conjoint et il conclut de fausses conclusions.

II. L'influence du sexe sur la communication

TANNEN (1992) a parlé de la différence entre les deux sexes concernant la communication, fait qui mène aux problèmes relationnels surtout dans un environnement traditionnel qui attribue les rôles selon le sexe.
Exemples :

- La femme a tendance à parler de ses sentiments ; à l'inverse, l'homme cherche à trouver des solutions aux problèmes ;
- L'homme a tendance à poser moins de questions personnelles ou à faire des commentaires durant la discussion. Par contre, la femme utilise ces méthodes et d'autres moyens comme *hum hum*, pour maintenir la continuité de la discussion.

Cette différence entre les deux sexes concernant la communication nous permet de comprendre la femme quand elle dit que l'homme ne l'écoute pas et ne s'intéresse plus à ce qu'elle dit.

De son côté, BECK (1988) a résumé cette différence à travers les points suivants :

- Il apparaît que la femme considère les questions comme une façon de continuer la discussion. Par contre, l'homme les considère comme une demande d'information.
- La femme essaye de trouver des liens entre ce que l'homme vient de dire et ce qu'elle va dire à son tour
- L'homme, en général, ne suit pas cette règle et il ignore souvent le commentaire précédent de la femme.
- La femme considère l'agressivité de la part de son mari comme une attaque qui conduit aux problèmes relationnels. Par contre, lui la considère comme une des formes de la discussion.
- La femme a tendance à parler de ses sentiments et de ses secrets. Par contre, l'homme a tendance à discuter de thèmes moins personnels comme le sport et la politique.
- La femme a tendance à discuter les problèmes et les expériences à partager, et à donner le sentiment de sécurité.
- L'homme a tendance à écouter la femme comme n'importe quel homme qui discute des problèmes, pour trouver des solutions, au lieu d'écouter avec sympathie seulement (PHILIPCHALK, 1995, p. 381).

III. Types de communication

La communication comprend deux messages :

- Le message verbal qui englobe le contenu des paroles.

La femme dit à son époux : *ça ne me dérange pas si tu rentres tard cette nuit.*

Ces paroles indiquent une attitude positive ou au moins neutre.

- Le message non verbal. Il inclut les mouvements, les grimaces, le ton de la voix. En général, c'est le contexte dans lequel le message verbal sera compris.

La femme, dans l'exemple précédent, si elle parle d'un ton qui indique la déception les larmes aux yeux : son état indique le contraire de ce qu'elle verbalise.

SATIR, 1967, estime que la communication est normale quand elle est identique sur les deux plans : verbal et contextuel.

MADESSON précise qu'il y a quatre méthodes dans la communication dans le couple : honnête; malhonnête; directe; indirecte.

La question est honnête quand l'un des conjoints peut refuser en répondant, sans que l'autre conjoint soit fâché.

Exemple : la femme qui pose à son mari la question suivante : *est-ce que tu veux visiter ma famille ?*

Sa question est considérée comme étant honnête si son mari peut répondre (non) sans qu'elle soit fâchée.

Mais, si elle se fâche, sa question sera malhonnête.

Dans les séances thérapeutiques, les conjoints apprennent à reconnaître les questions honnêtes. Cependant, les questions malhonnêtes permettent de déterminer la responsabilité du problème.

De la même manière, il est important de poser des questions directes.

La question directe indique avec précision ce que l'un des conjoints veut savoir : *est ce que tu es fatigué?*
Au lieu de dire : *est ce que tu veux sortir?*
La question honnête est toujours directe. La femme qui pose une question honnête ne se fâche pas quand son mari lui répondra *non*.
Et en même temps, c'est une question directe puisqu'elle ne veut pas dire : *est ce que tu veux sortir ?*
La communication efficace contient des questions honnêtes et directes.

IV. L'entraînement à la communication

L'apprentissage des habilités de la communication (BOISVERT et BAUDRY, 1979 ; FANGET, 2002) aux conjoints inclut l'entraînement aux stratégies suivantes :

- Savoir écouter ;
- Faire des demandes d'une façon constructive ;
- Utiliser des phrases commençant par *je* ;
- Donner à l'autre un feedback positif pour avoir adopté un comportement positif ;
- Apprendre à demander des explications concernant des comportements verbaux et non verbaux.

Bibliographie

BECK Aron, *Love is never enough*, Haper & Raw, Newyork, U.S.A., 1988.

BOISVERT Jean Marie & BeaEAUDRY Madeleine, *S'affirmer et communiquer*, Cim, L'homme, Canda, 1979.

FANGET Frédéric, *Affirmez-vous pour mieux vivre avec les autres*, Odile Jacob, Paris, 2002.

GOTTMAN John and NAN Silver, *Why marriages succeed or fail*, Simon & Schuster, USA, 1994.

KURDEK Lawrence, *Predictors of increases in marital distress in newlywed couples : a 3 year prospective longtidunal study*, Developmental Psychology, vol. 27, n° 4, pp. 627-636, 1991.

PHILIPCHALK Ronald, *Invitation to social psychology*, Houeourt Brace & Company Library of Congress, USA, 1995.

SATIR Virginia, *Conjoint family therapy*, Science and Behavior Books, California, USA, 1967.

TANNEN Daborah, *You just don't understand*, Virago Press, UK, 1998.

TANNEN Deborah, *That's not what I meant*, Virago press, UK, 1998.

كلتوم بلميهوب دار الحبر. 2006 الاستقرار الزوجي
-سعدان عبد الصبور ابراهيم العلاج الاسري ومشكلة الاغتراب الزوجي التربية. الازهر 1992.