

## APPRENDRE À COMMUNIQUER

Michel Esparza

*Extrait du livre qui vient de paraître, Amour et estime de soi\**

La réussite d'un couple ne dépend pas seulement de la qualité de l'amour des époux. L'expérience montre que pour couronner avec succès la vie conjugale, il ne suffit pas de s'efforcer d'améliorer la qualité de l'amour, mais il faut aussi apprendre à communiquer. De fait, j'ai rencontré des époux qui ne s'entendaient pas bien alors que séparément, c'étaient des personnes ayant une capacité d'aimer admirable. Il faut se dire qu'il n'est pas suffisant de *s'aimer*, qu'il faut aussi que les époux *s'entendent*. L'ébauche de la considération de l'amour idéal serait incomplète si on ne s'arrêtait, ne serait-ce que sommairement, à considérer les problèmes de communication, si fréquents, malheureusement, entre ceux qui sont unis par les liens du mariage. Il s'agit d'un sujet délicat, sans doute, mais qui peut nous éclairer pour ce qui est de la compréhension mutuelle entre l'homme et la femme. C'est dommage de voir que le manque d'une communication de qualité est très souvent la cause d'une détérioration progressive du couple, faite d'innombrables malentendus, et qui pourrait être évitée si les conjoints avaient été mieux outillés.

L'homme et la femme ont une dignité égale et une façon d'être différente. D'après quelques enquêtes, 80% des femmes estiment que le niveau de communication atteint dans leur couple est déficient alors que seulement 20% des hommes le pensent. De façon analogue, la déception amoureuse est normalement plus aiguë chez la femme, à cause de l'idéalisme ou d'une capacité d'aimer d'une affection plus constante. On dirait qu'elles sont naturellement faites pour se centrer sur ce qui est vraiment important, donner et recevoir l'amour. C'est là que s'enracine leur source d'estime de soi déterminante, ce qui ne les empêche pas d'apprécier à leur juste valeur, bien que secondairement, les succès professionnels. Dans son roman, Wilkie Collins, montre comment une épouse mécontente parle de cette réalité à son amie : « D'après mon expérience, j'ai compris que les jeunes mariées qui ont un profond amour pour leur époux, ce qui est bien ton cas, font normalement une erreur très grave. Généralement, elles attendent beaucoup de leurs maris. Les hommes, ma pauvre Sara, ne sont pas comme nous. Leur amour, même quand il est sincère, n'est pas comme le nôtre. Il n'est pas aussi constant et aussi fidèle que celui que nous

leur offrons. Il n'est pas leur seul espoir ni la raison de leur vie, comme il l'est pour nous »<sup>1</sup>.

Les généralisations sont dangereuses : dans toute tentative de cerner la réalité, il y a d'innombrables nuances à respecter. Nous connaissons tous, par exemple, des hommes à la sensibilité exquise, et des femmes qui placent leur travail professionnel par dessus tout. Malgré tout, il est possible de cerner les penchants les plus fréquents, sans s'occuper des moins fréquents. Aussi, généralement, les femmes, comme toute personne sensible, comprennent mieux les problèmes de l'insécurité, et, comme le dit Carmen Martin Gaité, elles sont « plus touchées par le manque d'amour que les hommes, plus tourmentées par la recherche d'une identité qui leur permette d'être appréciées par les autres et par elles-mêmes<sup>2</sup> ». Quand une femme n'est pas bien dans sa peau, elle craint de ne pas pouvoir plaire aux autres : « Pour plaire, il faut qu'elle se plaise à elle-même<sup>3</sup> ». Dans son journal intime, Baudouin de Belgique, un roi en odeur de sainteté, demandait à Dieu ceci, concernant son épouse : « Apprends-moi à l'aimer tendrement. Donne-lui une vision plus positive d'elle-même. Qu'elle se sache aimée de Toi d'un amour de prédilection »<sup>4</sup>.

Tous, hommes et femmes, nous avons un besoin pressant d'apprendre à cultiver une relation saine avec nous-mêmes, qui nous permette d'entretenir une bonne relation avec les autres. Quant à l'homme, si différent de la femme par beaucoup de côtés, il a sa façon de réclamer l'appréciation et il a besoin d'apprendre à s'aimer lui-même pour mûrir vraiment, même s'il peut faire passer cela après le reste. John Gray le souligne quand il observe que « ce que l'homme craint le plus c'est de ne servir à rien, d'être incompetent. Il compense cette peur en cherchant à faire grandir sa puissance et sa compétence. La réussite, le succès et l'efficacité sont ce qu'il y a de plus important pour lui.<sup>5</sup> » Ce danger est réel et il laisse très souvent percer une insécurité masquée sous l'auto-suffisance, bien que, comme le perçoit Susana Tamaro dans l'un de ses romans, « derrière son arrogance apparente, derrière cette apparente sécurité, les hommes sont extrêmement fragiles.<sup>6</sup> »

Certes, les hommes semblent généralement plus sûrs d'eux que les femmes, mais il est aussi vrai que lorsque la solitude les tenaille, ils sombrent dans l'alcool ou dans le suicide, plus

\**Amour et estime de soi*, Michel Esparza, 208 pages, 14 €

**« Apprends-moi à l'aimer tendrement.  
Donne-lui une vision plus positive  
d'elle-même. Qu'elle se sache aimée de  
Toi d'un amour de prédilection ».**  
(Prière du roi Baudoin de Belgique)

**Généralement, un homme  
se contente de se savoir aimé  
alors que la femme  
a besoin de se sentir aimée.**

fréquemment que les femmes. Si le couple tourne mal, l'homme tend à se replier sur son travail, alors que la femme, qui fonde davantage l'estime d'elle sur l'amour, est plus inventive et cherche d'autres façons d'être aimée. Cela expliquerait que souvent, après une déception, elle se tourne davantage vers ses enfants.

Cependant, certaines déceptions de la femme n'ont ni raison d'être, ni base réelle, car contrairement à ce qu'elle croit, le mari l'aime toujours. Le problème est alors ailleurs, avec deux variantes pareillement négatives : l'absence d'estime de soi ou le manque d'une pleine communication.

La première tient à ce que la femme est « spécialement vulnérable parce qu'elle croit qu'elle ne mérite pas d'être aimée, ce qui est négatif et incorrect »<sup>7</sup>. Et plus elle doute d'elle-même, plus elle met en doute l'amour de son mari. Elle n'est pas consciente que sa peur d'être rejetée vient des doutes sur sa propre amabilité. Cette tendance féminine, tout comme celle des hommes spécialement sensibles, corrobore cette sentence de Cicéron sur l'amitié : « D'aucuns rendent l'amitié déplaisante qui pensent toujours qu'on les méprise alors que c'est rarement le cas, sauf de ceux qui se croient eux-mêmes méprisables. »<sup>8</sup>

Quant à la communication déficiente, certaines précisions sont nécessaires. Généralement, un homme se contente de *se savoir aimé* alors que la femme a besoin de *se sentir aimée*. Toute la différence est là et cela explique que parfois la femme se persuade plus facilement que son mari l'aime si elle le voit pleurer pour elle, que s'il lui parle froidement de la réalité de son amour. La répartition des tâches de la maison, un exemple récurrent, peut être aussi une source habituelle de conflits. Elle illustre réellement ce que nous disons. Comme elle est souvent seule à tout faire, son mari se sent poussé à collaborer davantage aux tâches domestiques alors qu'il devrait percevoir que ce que sa femme veut surtout c'est un regard de complicité. Il se fait aussi que la femme, prise par d'autres soucis, ne donne aucune importance à ce geste-là, qu'elle perçoit comme occasionnel ou inconstant, et attend toujours d'autres formes d'affection plus consistantes. Le bon sens invite à trouver un accord intermédiaire respectant ces différences. On éviterait pas mal de conflits conjugaux si les femmes spécialement sensibles apprenaient à accorder plus d'importance au fait de *se savoir aimées* qu'à celui de *se sentir aimées*, et si les maris spécialement virils s'efforçaient d'exprimer davantage leurs sentiments. L'homme perçoit souvent dans la jalousie de sa femme l'origine de tous les maux,

et oublie qu'elle n'est pas aussi irrationnelle qu'elle paraît, parce qu'elle est issue souvent d'un manque d'entente réel.

Les malentendus entre époux méritent toute notre compréhension. Si nous pensons au stress de la vie quotidienne pour faire tourner la famille, nous comprenons que la nécessité de lutter pour la survie leur enlève beaucoup d'énergies pour prendre soin de leur côté affectif. Par ailleurs, quelques malentendus peuvent être gênants mais sont sans importance : on se plaint, on se fait tel ou tel reproche, sans plus. La casuistique est interminable. Il y a des femmes qui n'arrêtent pas de corriger leur mari, ou qui l'obligent à mettre costume et cravate, persuadées que pour ne pas être déplacé, il faut être habillé en bonne et due forme. Et il y a des maris incapables d'écouter attentivement ce que leur femme raconte. Tout montre que « les hommes doivent penser que les femmes parlent de leurs soucis pour communiquer leur intimité, et non pas nécessairement pour chercher des solutions. Souvent, la femme ne prétend que faire savoir ce qu'elle a ressenti ce jour-là alors que le mari, en pensant l'aider, l'interrompt et lui propose une série de solutions à ses soucis. Et il ne comprend pas pourquoi cela tombe si mal »<sup>9</sup>. Elle n'encaisse pas, même si elle ne le dit pas, que son mari, qui se désintéresse de ses affaires, lui fasse une leçon magistrale sur des solutions qu'elle ne connaît que trop. Mais elle oublie qu'il a du mal à comprendre qu'elle lui parle d'un problème dont elle connaît la solution d'avance.

Il y a des malentendus entre époux qui sont réellement importants : ceux qui sont liés à la confiance que chacun fait à l'amour de l'autre. Se méfier de l'amour de l'autre est ce qui fait le plus de mal. Dans ce cas-là, les premières années de bonheur peuvent tourner au cauchemar. Tolstoï en parle ainsi : « Sans raison apparente, elle était jalouse et lui demandait de continuelles attentions, se plaignait de tout et faisait des scènes désagréables et grossières<sup>10</sup> ». Tout dépend donc du climat de confiance. S'il est détérioré, tout s'écroule comme un château de cartes. Si tout est rétabli, tout roule. Smalley, auteur américain, parle avec drôlerie de la façon dont il a réussi à reconquérir la confiance de sa femme au bout de six mois d'attentions exquises. Il mit cette bonne ambiance à l'épreuve lorsqu'il demanda de lui permettre de s'isoler durant six semaines pour écrire un livre. Or, elle trouva cela parfait, ce qui aurait été insolite auparavant. En effet, jadis toute situation qui l'aurait mise à l'écart aurait été un motif de querelle<sup>11</sup>.

Au risque de tomber dans un lieu commun, voici

*Souvent, la femme ne prétend que faire savoir ce qu'elle a ressenti, alors que le mari, en pensant l'aider, l'interrompt et lui propose des solutions à ses soucis. Et il ne comprend pas pourquoi cela tombe si mal.*

*Une fois que la crise s'est installée, il faut beaucoup d'humilité et de compréhension pour la débloquer. De l'humilité pour pardonner et pour reconnaître ses torts.*

une description de la façon dont s'amorce une crise conjugale lorsque la femme est quelque peu compliquée et le mari un peu naïf. Elle concilie son travail professionnel avec son travail à la maison et l'éducation de ses enfants. Lui, il aide au foyer mais il est happé par son travail professionnel. Il faudrait logiquement que tous les deux se simplifient la vie et restent ouverts à sa complexité. Mais, le mari néglige systématiquement les démonstrations de tendresse et sa femme a le tort de croire qu'il ne l'aime plus. Elle commence à se demander si elle n'est plus la première dans la vie de son mari et à chercher un(e) rival(e) éventuel (le) chez les collègues, mais aussi parmi les amis, les parents, dans son travail, dans ses hobbies. Elle est jalouse, entre autres, parce que son mari est trop pris par son travail, et elle lui fait constamment des reproches. Tout pourrait s'arranger si elle lui avouait simplement qu'elle n'est plus sûre de son amour, mais elle choisit une attitude hostile que son mari, ne s'y attendant pas, risque de ne pas comprendre. L'orage éclate et le mari n'a rien vu venir. Pour l'éviter, il lui aurait suffi de faire plus attention aux messages non verbaux que sa femme lui envoie. En effet, malgré « l'habitude que les femmes ont de dire les choses à demi-mot »<sup>12</sup> on peut savoir ce qu'elles pensent à leur façon de regarder.

Avec de l'empathie et de la compréhension on peut trouver une explication même aux choses apparemment irrationnelles. Quand l'un des époux fait ou dit quelque chose que l'autre ne comprend pas, ce dernier devrait savoir qu'il y a, derrière, un fait qu'il ignore, et chercher les données manquantes au lieu de penser que son conjoint est devenu fou ou qu'il est méchant. Par exemple, il y a une explication à la difficulté que la femme éprouve à dire à son mari tout simplement : « J'ai l'impression que je ne compte plus pour toi.<sup>13</sup> ». En effet, quelqu'un de sensible, qui a mis tout son espoir en l'amour qu'on lui porte, souffre tellement lorsque la source principale de l'estime d'elle-même s'écroule, qu'elle a du mal à s'en ouvrir à celui qui l'a déçue. Les deux devraient encaisser la souffrance de l'autre en sachant se mettre à sa place.

Si cette compréhension fait défaut, ce qui n'était qu'une petite brouille au départ, provoquée par un horaire de travail ou par tout autre chose, finit par s'aggraver. S'ils ne sont pas en mesure de se mettre dans la peau de l'autre, tous les deux se sentiront injustement traités. Les deux peuvent se dire que l'autre ne l'aime plus ou qu'il n'apprécie pas l'effort qu'il fait pour la famille, un effort nécessairement partagé par l'homme et la femme. Tous les deux se sentent blessés

et, s'ils ne sont pas humbles, ils se diront que leur point de vue est le seul correct. Au fond tous les deux ont raison, et tous les deux sont fautifs. Il néglige les détails d'affection quand, au petit déjeuner ou le soir, il se plonge dans son journal, se met devant l'ordinateur ou un programme de télévision, sans le moindre créneau pour la conversation. Elle oublie de son côté qu'il y a des plages de détente différentes pour se préparer ou pour amortir le poids d'une journée de travail stressante. S'ils s'obstinent à parler un langage différent, les malentendus ne feront que croître. Il ne saura pas lire entre les lignes et se dira qu'il y a des motifs à l'affront dont il est l'objet. Elle verra qu'il n'interprète pas bien ses messages et aura encore plus l'impression de ne pas être entendue. Les deux prendront cette incompréhension pour un manque d'amour, abstraction faite des intuitions et des subtilités qui enrichissent la vie commune.

Il est compliqué de redresser une situation détériorée. Il est très important donc de prévenir plus que de guérir. Détecter à temps que la confiance se fendille. Si on sait d'avance que cela peut arriver, on lutte contre la routine et il est plus facile de s'en apercevoir. Le thermomètre de la confiance féminine dans l'amour masculin est l'ouverture aux échanges affectifs. Un mari peut percevoir que sa femme se méfie de lui quand il sent qu'elle est réticente à tout type d'intimité physique. Contrairement au penchant plutôt masculin, une femme ne sépare pas l'amour et le sexe<sup>14</sup>. Si elle ne se sent pas aimée, son corps se raidit. Au départ, alors que sa confiance était intacte, tout détail d'amour déclenchait un baiser. Si au fil des ans, le mari s'aperçoit qu'elle ne permet même plus qu'il la prenne par la main, il devrait comprendre à travers ces gestes que la confiance est détériorée.

Une fois que la crise s'est installée, il faut beaucoup d'humilité et de compréhension pour la débloquer. De l'humilité pour pardonner et pour reconnaître ses torts, car « la cause de tous les maux et de tous les troubles vient de ce que personne ne veut s'accuser soi-même »<sup>15</sup>. Les époux pourraient redresser la situation s'ils comprenaient qu'au bout du compte ils s'aiment toujours. On peut toujours se dire que tant qu'il y a des querelles, il y a de l'amour. Au fond, certains se disputent parce qu'ils s'aiment. S'ils étaient indifférents, leurs disputes ne dureraient pas longtemps. C'est précisément parce qu'ils s'aiment qu'ils peuvent se faire tellement souffrir quand ils se querellent. Le chemin pour retrouver l'harmonie est tortueux, compte tenu de la trace que l'orgueil laisse derrière lui et des bles-

*Les crises conjugales se déclenchent  
quand la qualité de l'amour est défaillante  
et qu'il n'y a plus de communication.*

sures accumulées, mais il est possible, grâce au pardon et à la reconnaissance de l'amour de l'autre.

L'indifférence est le dernier stade de la détérioration d'une relation amoureuse. Si on ne fait pas face à la routine et aux malentendus, toute résonance affective finira par disparaître, chez l'un des époux au moins. Evelyn Vaugh en parle crûment dans l'un de ses romans : « Je m'étais représenté toutes les scènes du drame conjugal, j'avais vu comment les premières querelles devenaient de plus en plus fréquentes, comment les larmes portaient de moins en moins, comment les réconciliations étaient moins douces, jusqu'au moment où tout provoquait un sentiment de détachement et d'indifférence critique, avec la conviction croissante que le coupable ce n'était pas moi, mais ma bien aimée. Je percevais les discordances de sa voix et j'appris à les entendre avec du recul ; je saisis l'incompréhension féroce et ressentie que je lisais dans son regard et le rictus acharné et égoïste du coin de ses lèvres. [...] L'enchantement avait pris fin et je la voyais comme une inconnue antipathique avec laquelle je m'étais indissolublement uni dans un moment de folie.<sup>16</sup> »

Notons au passage que le mari pense que seule sa femme a tort. C'est ce qui se passe fréquemment. C'est l'une des raisons qui fait qu'il soit très compliqué, délicat et dangereux, d'établir la *responsabilité morale* dans une rupture conjugale. C'est compliqué à cause des multiples facteurs en jeu. C'est délicat parce que la proximité ne permet pas l'impartialité. Et c'est dangereux parce qu'on n'a jamais toutes les données : nous serions injustes si nous ne réservions pas à Dieu tout jugement définitif. En tout état de cause, devant l'issue malheureuse, on est interpellé par ce qui s'est passé. Ne serait-ce que pour comprendre et en tirer une expérience, il est utile de se demander pourquoi les

choses en sont arrivées là, comment on aurait pu éviter cela, et s'il est moralement correct que des personnes en pleine crise conjugale cassent définitivement un lien librement contracté qui les unissait pour la vie. Nous avons vu que les crises conjugales se déclenchent quand la qualité de l'amour est défaillante et qu'il n'y a plus de communication. Pour apprendre à éviter cela et pour savoir si la rupture du lien conjugal est éthiquement acceptable, il faut pousser l'analyse plus loin. Je m'arrête donc à considérer les trois éléments indispensables pour que l'amour progresse : aimer, savoir et être en mesure de. Ce schéma tout simple fournit les outils pour répondre aux questions délicates qui ont surgi. [...]

#### NOTES

- 1 W. Collins, *Seule contre la loi*, o.c.
- 2 C. Martin Gaité, *Contes complets (Cuentos completos)*, Prólogo, Alianza Editorial, Madrid 1981, p. 8.)
- 3 J.M. Contreras, *Petits secrets de la vie en commun. (Pequeños secretos de la vida en común)*, Planeta, Barcelona 1999, p. 86.)
- 4 Dans L.J. Cardinal Suenens, *Le Roi Baudouin. Une vie qui nous parle*, FIAT, Ertvelde 1995, p. 67.
- 5 J. Gray, *Les hommes sont de Mars, les femmes, de Vénus*. Éditions J'ai Lu, bien-être.
- 6 S. Tamaro, *Va où ton cœur te porte*. Éd. Pocket 1994.
- 7 J. Gray, *Les hommes sont de Mars, les femmes, de Vénus*. Éditions J'ai Lu, bien-être.
- 8 M.T. Cicéron, *De amicitia*, XX, 72.
- 9 J. Gray, *Les hommes sont de Mars, les femmes, de Vénus*.
- 10 L. Tolstoï, *La mort d'Yvan Illich*.
- 11 Cf. G. Smalley, *If only he knew. What no woman can resist*. Zondervan. Michigan 1996, p. 37. Cette phrase est tirée d'un chapitre intitulé : *If your wife doesn't win first place, you lose! "Si ta femme n'a pas la première place, tu es perdant !"*.
- 12 Carmen Martin Gaité, *Quitter la maison (Irse de casa)*, Anagrama, Barcelona 1998, p. 93.
- 13 J. Gray, *Les hommes sont de Mars, les femmes, de Vénus*.
- 14 Et elle a bien raison : séparer l'amour et le sexe conduit à une dynamique utilitariste impropre du véritable amour, plus appropriée au monde de la prostitution. Cela fait mieux comprendre la morale conjugale de l'Église Catholique.
- 15 Saint Dorothée, *Doctrines*, livre 7 ; PG 88, p. 1698.
- 16 E. Vaugh, *Retour à Brideshead*, Tusquets, Barcelona 1993, p. 18.