Comment bien se disputer en couple

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **36 (2006)**

Heft 4

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-826233

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Comment bien SE DISPUTER EN COUPLE

Couple de thérapeutes, Serge et Carolle Vidal-Graf travaillent ensemble avec des couples en difficulté. Leurs ouvrages ont pour sujet l'art d'une bonne communication. Puisque les conflits font partie de la vie, autant savoir bien les gérer pour en tirer le meilleur parti possible.

Le ménage, l'argent, les enfants, la sexualité, les familles de chaque conjoint, les loisirs, sont des sources inépuisables de conflit... Les deux auteurs de *Comment bien se disputer en couple* répertorient dans cette liste les sujets sensibles et l'on ne peut s'empêcher de sourire à la lecture de ce chapitre... Qui n'a pas connu de débats acerbes autour de poubelles pas sorties, d'un repas de famille que l'on s'est vu imposer sans être consulté, ou d'une dépense que l'on estime mal venue en fin de mois? Vous souriez aussi? Tant mieux, un peu d'humour ne nuit pas à l'affaire, bien au contraire.

Habitudes et éducation

S'engager dans une vie de couple sur le long terme n'est pas facile, contrairement à une vision romantique tenace, rappellent Serge et Carolle Vidal-Graf. La vie commune implique des adaptations aux habitudes de son conjoint. Il y a par exemple beaucoup d'amoureux qui réalisent qu'ils ne vivent pas au même rythme. L'un est couche-tôt, alors que l'autre est couche-tard, l'un est méticuleux, tandis que l'autre n'attache pas d'importance à l'ordre. Ces différences de conception du temps ou ces divergences de valeurs vont devoir être négociées au début de la relation et... renégociées tout au long de l'existence commune. La dispute naît ainsi souvent d'une idée pas très reluisante et complètement erronée, mais que nous chérissons: «Ma façon de vivre m'apparaît comme la seule possible.» Eduqués selon un certain mode, nous charrions, depuis notre enfance, des notions très précises sur ce que doit être le rôle de chacun dans le couple, avec les enfants, dans la vie sociale. Oui, forcément, mais l'autre a aussi ses propres convictions sur le sujet...

D.R.

Serge et Carolle Vidal-Graf

Naissance de la dispute

Vous avez remarqué comme c'est toujours un petit détail futile qui met le feu aux poudres? Une accumulation de frustrations dans une journée suffit pour que le ton de voix anodin de l'autre devienne une véritable agression. La dispute a toutes les chances de démarrer lorsque l'un des deux ne s'aime pas ce jour-là, se sent tendu ou déprécié, à tort ou à raison. Le moindre prétexte est saisi et la scène est engagée. A partir du premier mot: «Tu as encore oublié d'appeler le plombier», le débat dégénère très vite en attaque personnelle. C'est la deuxième phase: «Tu ne fais jamais attention aux autres...», puis la troisième: «Je ne supporte plus de vivre avec un quelqu'un d'aussi négligent.» Les conjoints pensent-ils ce qu'ils disent? Emotionnellement, oui, rationnellement, non.

Une fois l'émotion principale retombée, il est temps d'entrer dans la phase de résolution. «La colère, sans violence, est une magnifique énergie de vie», expliquent les deux thérapeutes. Elle permet à la relation d'évoluer, d'être régulièrement «nettoyée», de rester dynamique».

Bien gérer la suite

Pour certains, quelques minutes suffisent à faire retomber la pression, tandis que d'autres ont besoin de quelques heures ou de quelques jours après une que-

relle pour pouvoir engager un échange serein.

Serge et Carolle Vidal-Graf proposent deux techniques qui nettoient le conflit. L'écoute silencieuse est la moins connue sans doute. Il s'agit d'un échange verbal où l'un parle, pendant que l'autre écoute, sans jamais interrompre son partenaire. Puis, lorsque le premier dit «j'ai fini», le second prend la parole à son tour, mais sans entrer dans la justification. La communication dans un couple est souvent difficile, parce que l'un des deux a le sentiment de ne pas être écouté véritablement, de ne pas avoir pu exprimer ce qu'il ressentait profondément. L'écoute silencieuse est un outil qui permet de dépasser le dialogue «ping-pong» stérile. Cette technique d'écoute peut être utilisée occasionnellement ou régulièrement. «Lorsqu'on pratique l'écoute silencieuse une fois par mois, par exemple, on peut aussi se dire tout ce qui va bien, s'il n'y a pas de conflits à évoquer. C'est très positif et rassurant de constater que tout va bien!», ajoute Serge Vidal-Graf.

La négociation semble une évidence, mais par crainte de «perdre», certaines personnes ne veulent pas s'y risquer. Or, plus on pratique la négociation, plus on en découvre les bienfaits. Certes, négocier prend du temps, mais cela désamorce bien des conflits explosifs. Durant la négociation, on peut être amené à reconnaître ses torts, s'excuser, mais cela demande un petit effort sur son ego. La négociation doit être un compromis dans lequel personne ne doit se sentir lésé ou manipulé. Elle demande donc du tact de part et d'autre.

Colérique ou pas?

Dans un couple, il y a souvent un colérique et un non-colérique. Le colérique explose, tandis que l'autre, qui n'aime pas le mode de la colère, utilise les armes du passif-agressif. Le passif-agressif est le champion des oublis, des distractions: «Oups, j'ai oublié d'amener les vêtements au pressing...» Le non-colérique a souvent l'air absent, il joue le rôle du gentil, car en apparence il ne déclenche pas lui-même les hostilités. En réalité, il ne prend pas la responsabilité des colères, mais s'arrange pour que l'autre les engage à sa place. Le colérique qui marche dans la combine va accumuler du ressentiment à l'égard de ce distrait si gentil, si peu agressif en apparence. Il va falloir un peu de travail sur soi pour que le non-colérique reconnaisse une certaine agressivité en lui et parvienne à l'exprimer, plutôt que d'utiliser son partenaire.

Accepter de se disputer, c'est s'aimer sans angélisme. C'est accepter que les relations d'amour ont, dans la durée, des zones d'ombre et qu'il est préférable de «faire avec». Lorsqu'un couple réussit plusieurs fois à traverser ces moments de détestation de l'autre sans rupture, la confiance dans la relation augmente. On apprend que les orages sont passagers.

Bernadette Pidoux

›› *Comment bien se disputer en couple*, Serge et Carolle Vidal-Graf, Editions Jouvence.

Rencontre avec Serge Vidal-Graf

«Nous n'aimons pas la colère»

– La dispute a mauvaise presse. Pourquoi, dans notre société, a-t-on un véritable culte du non-conflit?

– Je crois que cela provient du jugement que nous portons sur la colère, qui est l'émotion de base du conflit. La colère est un péché capital pour les chrétiens, nous avons donc cru qu'il fallait la réprimer. Nous vivons ainsi dans un fond culturel anti-colère. De plus, le 19e siècle nous a beaucoup marqués. A cette époque, il fallait surtout ne jamais exprimer ses émotions lorsqu'on provenait d'un milieu bourgeois. Les émotions étaient jugées vulgaires, la populace mal éduquée pouvait s'y laisser aller, pas les personnes bien élevées. On vivait une sorte de retenue du conflit, qui existait, bel et bien, mais sous forme larvée.

– Beaucoup de couples pensent que s'ils s'aiment, ils ne doivent pas se disputer. L'avez-vous constaté?

– Oui, nous avons encore cette idée romantique que lorsqu'on s'aime vraiment, on doit être d'accord sur tout et aimer les mêmes choses. Ce modèle a fait beaucoup de dégâts. Il empêche par exemple de prendre du plaisir à avoir un loisir pour soi tout seul. Il a imposé des sacrifices terribles surtout aux femmes, qui ne pouvaient avoir aucune activité en dehors de leur mari. Ce genre de frustration produit des gens aigris qui font chèrement payer leur sacrifice. Il est plus enrichissant pour tous deux d'avoir un jardin secret, des activités personnelles et bien sûr aussi des activités communes.

– Vous dites qu'un couple qui ne se dispute jamais est en danger d'éclatement?

– Oui, l'énergie conflictuelle est forcément présente, mais elle ne circule pas, elle stagne et finit par entraîner la séparation. Une dispute non exprimée, c'est une blessure qu'on ne nettoie pas, elle s'infecte, tandis qu'un conflit bien géré ne laisse pas de traces.

– Des couples se forment plus tard dans la vie, après un divorce ou un deuil. Comment gérer ce passé, faut-il le garder pour soi ou en parler au risque du conflit?

– Dans la mesure où le passé influence mon nouveau couple, cela a du sens d'en parler. La difficulté surgit surtout lorsque le deuil n'est pas terminé, lorsque la personne ressasse ses souvenirs. Cela peut provoquer une jalousie chez le nouveau partenaire. Eviter cette question ne fait qu'alourdir le présent. Il vaut mieux en parler avec tact, accepter d'aller ensemble, une fois, au cimetière, pour montrer que l'on accepte le passé de l'autre, cela peut être rassurant. Mais il faut aussi apprendre à faire place au présent magnifique que peut être un nouveau couple.

Propos recueillis par B. P.