



Vendredi 27 janvier 2006
Saint-Séverin

LA COMMUNICATION : UN DEFI POUR LA FAMILLE ?

Père Denis SONET
Conseiller conjugal. Fondateur du *C.L.E.R.*

Introduction

Le défi de la communication en famille ! S'il est un sujet qui ne peut pas nous laisser indifférents, c'est bien celui-ci, parce que nous sommes des êtres de relation, créés tels à l'image de ce Dieu-Trinité qui n'est pas un Dieu solitaire, mais déjà, en Lui-même, une famille. A Son image et dès les toutes premières heures de son existence chaque homme est hanté par la soif de relation et de communication -hanté, sans savoir forcément comment s'y prendre. Hélas l'école n'a pas prévu de nous enseigner ce qui est pourtant l'élément indispensable pour construire une vie de famille heureuse et épanouie. Et si nous accueillions cette nécessité d'apprendre à communiquer ?

✓ Une nécessaire communication

Merci Françoise Dolto d'avoir montré à quel point il est primordial de parler aux petits ! Le Créateur n'a pas placé les seins d'une Maman au hasard : s'Il ne les a pas dessinés dans son dos c'est bien pour que l'allaitement soit un moment d'échange de regards, de paroles, bref de communication privilégiée...! L'enfant a besoin de relation ; de même, quelques années plus tard, les réflexions des adolescents que l'on peut recueillir témoignent de cette soif profonde : *"Pourquoi mes parents ne me parlent-ils pas ?"*, *"Pourquoi ne me comprennent-ils pas quand je ne dis rien ?"*, ou encore : *"Chez nous à table on ne parle que des impôts et du prix de la bouffe...!"* Quelle douleur lorsqu'un garçon me confie : *"Papa ne m'a jamais dit qu'il m'aimait..."* Le père de son côté pense naïvement que son fils le "voit" bien ; pourtant s'il ne le lui dit pas, comment en serait-il persuadé ?



Les Semeurs d'Espérance

✓ Une question de vie ou de mort pour le couple

Dans la vie de couple, la communication est plus que nécessaire : elle est ca-pi-ta-le ! Il s'agit d'une question de vie ou de mort pour le couple à cette époque qui est la nôtre. Ce qui tue un foyer de nos jours, plus sûrement encore que l'infidélité, c'est la routine, c'est quand on ne se regarde plus, c'est quand on ne se dispute même plus, parce qu'on a oublié de cultiver l'échange. Combien de ceux qui délaissent le foyer familial pour quelqu'un d'autre s'émerveillent de ce qu'avec l'autre ils parlent "vraiment".

La communication est capitale parce qu'elle empêche le fantasme. Elle est primordiale pour se situer par rapport à un être. Comment se situer à côté de quelqu'un qui ne dit rien ? L'autre, particulièrement la femme, a tant tendance à interpréter le silence et à le peupler de son imaginaire... Un mari (45 ans, la pleine période de crise d'adolescence chez l'homme...) déclarait subitement à sa femme au cours d'un dîner auquel j'étais convié : *"je ne sais pas ce que j'ai, j'ai envie d'aller sur une île déserte m'étendre sur le sable avec une belle minette !"*. Imaginez la tête de l'épouse. Je lui dis *"mais, si, réjouis-toi, au moins tu sais ce qu'il a !"*

Par la communication, on découvre le merveilleux de l'autre. Si l'on ne communique pas, on s'habitue au trésor dont il est porteur, on cesse de s'émerveiller du bijou qu'il est, et c'est comme cela qu'on en vient à quitter son foyer.

Or dans les vraies communications, on peut parvenir à de véritables voluptés. Ceux qui font partie des *Équipes Notre-Dame* connaissent bien ce "devoir de s'asseoir" que s'imposent les couples une fois par semaine. "Devoir" signifie explicitement qu'il faut *d'abord* poser un acte de volonté qui peut coûter. Mais après, le désir de s'aimer devient le plaisir de s'asseoir.

✓ Difficile communication !

Nous sommes à l'époque de la communication à tout crin. Vous pouvez aujourd'hui converser des heures avec un inconnu en Papouasie. Mais ce faisant vous pouvez en oublier votre conjoint qui attend à quelques mètres de vous, dans la cuisine... Tant de femmes se plaignent du mutisme de leur mari qu'elles accusent d'être un "mur"...

Pourquoi est-ce si difficile ?

- **L'idéalisation.** Lorsque l'on part dans la vie de couple, l'être aimé est un être idéalisé. La communication des jeunes mariés se fait ainsi entre deux idéaux, mais pas au niveau du réel.
- **La pauvreté des dialogues.** *"Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?" "As-tu bien dormi?"* A remplacer l'échange véritable par ces propos quelconques, la parole perd son sel ; il y a même une façon de dire à l'autre "chéri(e)" qui en devient comme délavée.
- **L'imposition du ressenti.** Il est vertigineux de prendre conscience de cette tendance à vouloir imposer à l'autre ce que l'on veut soi-même, cette tendance du "je" à absorber le "tu". *Tu* dois ressentir ce que *je* ressens, *tu* dois aimer ce que



Les Semeurs d'Espérance

j'aime -et dans le même ordre d'idées : "J'ai acheté une voiture et nous avons du mal à la payer"...

- **Les dialogues intérieurs.** Prolongement de la tendance précédente, ils se manifestent dans cette propension à répondre à la place de l'autre à la question qu'on lui a soi-même posée.

Mais tout ceci n'est pas encore le plus grave...

- **les interprétations** : voilà la vraie plaie, celle qui nous fait prêter à l'autre des intentions qu'il n'a pas. C'est un problème inouï. Prenez l'exemple d'un mari qui, alors qu'il ne le fait jamais, passe un soir devant la boutique du fleuriste et décide - une fois n'est pas coutume - d'acheter un bouquet à son épouse. Et elle de l'accueillir, soupçonneuse, en ces termes :

- *"Qui te les a données ?"*
- *"Mais... On ne me les a pas données, je les ai achetées !"*
- *"Ah bon, tu m'achètes des fleurs maintenant ?!... Toi, tu as des choses à te faire pardonner !"*
- *"Çà, c'est la meilleure : je pense à ma femme, je lui achète des fleurs, et voilà comment elle me reçoit, c'est le bouquet ! C'est simple, je t'ai acheté des fleurs parce que je t'aime bien !"*
- *"Tu m'aimes ou tu m'aimes bien ? Ce n'est pas la même chose...!"*
(etc...)

- **Les cercles vicieux.** Tous les couples en cultivent deux ou trois, rentrant dans des spirales sans fin qui paralysent la communication. Par exemple lorsqu'un couple traverse des difficultés financières, le mari tend à rassurer sa femme en minimisant les motifs d'inquiétude. Seulement, plus le mari rassure sa femme, moins celle-ci, consciente de la situation, est rassurée. Et plus son épouse s'affole, plus son mari cherche à la tranquilliser... De même lorsqu'un enfant est difficile, cela est souvent dû à l'impression qu'il a de ne pas être aimé. Or parce qu'il est difficile, ses parents le sanctionnent. Et plus il est sanctionné, moins il a le sentiment d'être aimé, et plus il est impossible...

Quand le couple prend le temps de repérer ces cercles vicieux, il apprend à en déjouer les pièges, notamment par l'humour. La vie tout entière en est alors transformée.

- **Les tempéraments.** De fait, il est des caractères plus taciturnes, plus introvertis, plus contemplatifs et moins expansifs que d'autres. Souvent les hommes parlent peu parce qu'ils sont moins doués pour cela que les femmes -sans doute parce que le cerveau gauche de ces dernières, lieu où réside le centre de la parole, est, paraît-il, nettement plus développé. Tout le problème d'un tel équilibre apparaît avec les années, lorsqu'un mari, en admiration devant la volubilité de sa femme aux premières heures de leur union, en arrive plus tard à l'indigestion : "*elle me saoule!*"...



Les Semeurs d'Espérance

- **La - ridicule! - crainte du ridicule.** Et puis il y a des gens qui ne savent pas dire "je t'aime". Pourtant, je vous assure, cela ne donne pas d'aphtes !

✓ Possible communication

Que faut-il pour communiquer ? Un bon émetteur, et un bon récepteur. Mais avant même cela, deux préalables sont nécessaires :

- en premier lieu, il faut la *volonté de communiquer*. Si avant toute chose on ne nourrit pas cette volonté et si l'on ne pose pas d'efforts, le terrain est miné d'avance ;
- et puis il faut apprendre à maîtriser sa réaction en face des paroles désagréables de l'autre. C'est ce que je nomme la "*modération du plexus*"... Le plexus est ce qui bondit en vous, Mesdames, lorsque votre époux lâche "*vraiment tu ressembles de plus en plus à ta mère !*"

A - L'écoute. Le récepteur.

Avant de nécessiter un bon émetteur, la communication nécessite un bon récepteur : il faut *d'abord* savoir écouter. Très particulièrement avec les enfants : il y a une telle différence de vocabulaire et de conceptions entre les enfants, les jeunes et puis nous-mêmes...

1 - Accueillir le négatif.

Écouter est d'abord être capable d'écouter les sentiments négatifs portés par quelqu'un, d'accueillir quelqu'un jusque dans ses sentiments qui nous gênent.

Accueillir n'est pas approuver, mais entrer dans ce que l'autre me dit, lui permettre de cracher tout le négatif qui l'étouffe et, ainsi permettre de laisser renaître le positif. Tout sentiment négatif exprimé et accueilli quitte la personne. A l'inverse, tout sentiment négatif exprimé mais non accueilli retourne à l'envoyeur et crée un abcès. Un enfant auquel on ne permet pas d'exprimer les motifs de sa colère la rentre en lui-même et risque de devenir un agressif ; si plutôt que de le réprimer on l'aide à les exprimer, le ton diminue.

Si vous, Semeurs d'Espérance, prenez le soir ce temps pour écouter vos amis des gares et leur donner le droit d'exprimer ce qui leur pèse, votre écoute est pour eux libération. Vous devenez de véritables thérapeutes.

2 - Écouter, c'est aussi décoder.

Entendre derrière les mots ce qui n'est pas dit. L'écoute attentive du ton, en particulier, permet d'accéder aux sentiments qui accompagnent le message. Nous autres conseillers conjugaux ne sommes en rien détenteurs d'un rôle de "conseiller" au vrai sens du terme. Notre mission est simplement de pointer du doigt l'amour et les sentiments cachés derrière les messages, et ainsi de permettre à Monsieur d'entendre Madame, et à Madame d'entendre Monsieur.



3 - L'empathie.

Écouter, c'est essayer vraiment de comprendre l'autre de l'intérieur, d'entrer dans sa perspective. L'amour ne consiste pas à cocooner les personnes, mais à essayer de se mettre dans leur peau et de les faire exister : l'empathie est cette qualité essentielle de la communication et de l'amour.

Pour l'homme, il s'agira d'entrer dans la problématique féminine tout en restant un homme. A la femme il faudra essayer de comprendre combien il n'est pas si facile parfois d'être homme, essayer d'entrer dans la tête et le cœur de son mari, mais en restant une femme. Pour le parent, l'empathie sera de se frayer un chemin jusqu'à l'intérieur de son enfant, de son adolescent, en tentant de retrouver l'enfant et l'adolescent en lui.

Un modèle formidable d'empathie nous a été donné : celui du Christ. Lui, qui était Dieu, s'est fait homme. Dieu n'est pas venu visiter l'humanité en hélicoptère, l'observant de haut pour finir par repartir en agitant la main : "courage !". Non. Par Amour Dieu a vécu la condition humaine de l'intérieur. Il a connu ce que nous connaissons. Et c'est ce qui seul lui permet de parler de l'homme de l'intérieur. Dans le même temps, il est resté Dieu. Mystère de l'Incarnation.

A notre tour, à Son image, il nous faut tenter de devenir l'autre en restant soi, devenir celui qui a besoin, celui qui est dans la souffrance, non pas avec commisération, mais dans ce mouvement et ce désir d'empathie profonde.

Le voilà, l'amour moderne.

B - La parole. L'émetteur.

Pour communiquer, on ne peut se contenter d'écouter : il faut aussi parler ! L'effort en la matière concerne particulièrement les pères, trop souvent aujourd'hui comparables à des éredons. En matière d'éducation, il y a une parole à dire !

Cependant, avant de dire les paroles négatives, il faut commencer par celles qui sont positives. Il faut une éducation positive. En écoutant vos enfants, montrez avant tout chose que vous avez entendu le positif. Même si votre fille aînée vous annonce : "*Aux prochaines vacances, je pars camper avec deux copains dans le Midi*"... Avant de poser les arguments et conditions de votre décision, félicitez-la par exemple pour son esprit d'initiative ! Un "non" tout court risque de briser la relation avec l'enfant, et de l'empêcher d'accueillir par la suite la parole éducative. En lieu et place de ce "non", il faut dire "non parce que" ou "oui si"...

Il faut parler ! Dire "je t'aime" n'arrache pas la bouche. Bien plus, le dire est une nécessité qui fait loi. En tant que prêtre, je me permets de rajouter une nouvelle motion au Catéchisme de l'Église Catholique : celui qui n'a pas dit "je t'aime" à son conjoint dans la semaine n'a pas le droit d'aller communier !

Alors, une parole, une parole d'amour, qui ne cherche pas à changer l'autre. Une parole qui invente son propre langage d'amour. Une parole surtout qui ne s'attache pas aux faits, mais qui



Les Semeurs d'Espérance

s'exerce à exprimer toujours et encore cette extraordinaire palette de sentiments qui se déploie en nous.

✓ **L'éducateur, jardinier de l'admiration et de la tendresse -à vous les pères !**

Je finirai par un message particulier aux pères. Dans un monde où il n'y a plus de repères, il faut des pères !

Si votre gosse fait des bêtises, c'est qu'il a besoin d'exister. Le remède réside dans l'admiration. Au lieu d'être des pères fouettards, il vous faut par l'admiration arroser les qualités de votre enfant, pour que celles-ci en grandissant étouffent les défauts. Particulièrement dans le monde d'aujourd'hui, le rôle du père est d'être pour l'enfant ce miroir des valeurs qui grandissent en lui au long des années.

Dans le même temps l'enfant a un besoin viscéral de tendresse. Admiration et tendresse sont les deux mamelles de l'éducation ! Vous les pères, câlinez vos enfants. Soyez tendres avec vos fils et avec vos filles. Quand une petite fille n'a jamais vu briller l'admiration et la tendresse dans les yeux de son papa, il lui faudra attendre les grandes heures de l'amour pour croire enfin à sa féminité.

En conclusion

Saisissez les occasions pour exprimer vos sentiments ! Notre précieux calendrier est superbement fait pour cela, qui nous donne tant d'occasions de sortir de notre pudeur pour dire à ceux que nous aimons que nous les aimons, pour le leur crier avant qu'ils ne meurent.

Questions de l'Assemblée

✓ **De quelle manière vos propos peuvent-ils s'adapter au cas des familles monoparentales ?**

Ce type de famille se multiplie aujourd'hui en effet, particulièrement les familles sans père. A chaque parent, il me semble absolument primordial de s'abstenir de dire du mal du conjoint absent qui, s'il est devenu pour lui un étranger, n'en est pas un pour les enfants. Je le dis tout en sachant combien il est difficile de maintenir ce principe en cas de ruptures.

Parce que l'enfant est un jour appelé à partir, il est également très important d'éviter ce piège aussi instinctif que néfaste qui tend à combler le vide par la fusion, et à reconstituer avec lui le couple détruit.

Dans le cas des foyers où le père n'est plus présent, il est nécessaire enfin de trouver pour l'enfant un référent masculin. C'est peut-être le rôle qu'est amené à jouer le parrain.



Les Semeurs d'Espérance

- ✓ **Vous évoquez ces fameux cercles vicieux qui paralysent les relations. Quels conseils concrets donneriez-vous aux parents qui ne savent plus quoi faire face à un enfant particulièrement difficile ?**

Dans 90% des cas, l'enfant difficile est difficile parce qu'il croit qu'il n'est pas aimé. Il faut donc lui démontrer le contraire. Le père doit faire des extras, pour le valoriser. Par exemple emmener l'enfant quelque part, tout seul avec Papa.

Il est aussi une façon de le regarder qui marque votre admiration, une façon de reprendre ses propos qui leur donnent de la valeur ("*comme l'a dit Tom, je pense qu'il vaudrait mieux...*"). Et puis vous, mamans, faites-lui des câlins sauvages ! Des câlins auxquels il ne s'attend pas, et après lesquels vous vous éclipez aussi subitement que vous êtes apparue, le laissant désarmé avec sa surprise...

- ✓ **Quelles modalités particulières s'appliquent aux couples mixtes dont l'un des conjoints, par exemple, est japonais, et l'autre occidental ?**

Les Asiatiques, il est vrai, révèlent plus de difficultés à communiquer verbalement. Ils ont peut-être cependant une sensibilité et un "vocabulaire" plus développé en matière de communication gestuelle.

L'idéal demeure à mon sens la parole, la plus claire et la plus à même d'explicitier le geste. En associant en chacun de ses Sacrements une parole et un geste, l'Église nous signifie de façon exemplaire combien les deux sont indispensables en matière de communication.

Les Semeurs d'Espérance. Qui sont-ils ?

Contemplation - Compassion - Évangélisation - Formation. Voici quatre chemins de traverse que les Semeurs tentent d'emprunter pour rencontrer le Christ et en être témoins avec les pauvres.

Depuis 1998, ces jeunes catholiques se retrouvent tous les mois pour passer une nuit devant le Saint-Sacrement à Paris, et maintenant également à Nantes. Ces nuits sont précédées par des enseignements donnés par des témoins de la foi chrétienne : théologiens, journalistes, hommes d'affaires, artistes, philosophes, missionnaires, hauts fonctionnaires viennent dire avec humilité comment oser la vérité et l'espérance de l'Évangile dans des environnements variés.

C'est également avec Marie, par la prière du chapelet, que les Semeurs se préparent à *espérer* le Christ chez les personnes sans-abri, plusieurs soirs par semaine. Il s'agit de cultiver avec elles l'amitié. Elles sont invitées à se joindre aux rassemblements de prières du groupe, à mettre en scène avec lui des paraboles de l'Évangile, et à chanter dans sa chorale.

Un petit clic pour découvrir le site des Semeurs, leurs visages, leurs activités, les comptes-rendus des enseignements passés, la date et le thème de la conférence qui introduira la prochaine nuit d'adoration : www.semeurs.org. Si vous désirez devenir instrument de compassion, oeuvrer pour la nouvelle évangélisation avec les personnes démunies, et vous engager avec les Semeurs, vous êtes invité à contacter Romain Allain-Dupré au 06 13 16 29 08.