

ANABELLE GALVAO

vous répond



Je suis agressive avec l'homme que j'aime. Je veux changer, mais comment ?

C'est un sujet très vaste pour lequel il n'existe pas une seule réponse mais des réponses, et votre question a attiré mon attention car vous semblez avoir d'emblée une opinion assez négative de vous en disant que vous êtes « souvent agressive ». Ne serait-il pas plus juste de dire que vous avez des réactions agressives ? La différence est de taille car elle ne vous enferme pas dans une représentation, mais permet le changement de vos comportements. Ceci étant dit, je vous propose plusieurs pistes de réflexions.

Les réactions agressives dans une relation, qu'elle soit de couple ou autre, révèlent souvent des peurs cachées ou des besoins insatisfaits par l'autre. Dans le couple, il existe très souvent l'illusion que l'autre peut tout pour nous et qu'il peut combler nos manques. Mais c'est une illusion et lorsque l'on se rend compte que ce n'est pas possible, on a souvent tendance à incriminer l'autre de mauvais, d'incapable, ce qui, vous imaginez bien, ne va que renforcer les rancunes et les colères de l'un et de l'autre. Je pense que dans un premier temps, il est important d'affronter cette réalité : votre conjoint ne peut pas vous combler pleinement, non pas parce qu'il est mauvais, mais parce que c'est une loi universelle : le manque fait partie de la structure humaine.

Puis il est important d'identifier vos peurs, vos besoins, vos doutes et de les nommer, pour vous-même dans un premier temps. Par exemple, si vous avez l'impression qu'il ne vous comprend plus, c'est que vous avez peut-être peur qu'il n'entende plus vos besoins et qu'il ne fasse plus ce qui serait nécessaire pour vous satisfaire. Il est donc fondamental que vous éclairciez vos besoins.

Dans un deuxième temps, il y a un risque à prendre : celui de verbaliser à votre conjoint les besoins que vous aurez identifiés et de lui formuler une demande. Je dis « risque » parce que la réponse de votre conjoint peut être négative et il faudra l'accepter. Mais elle peut aussi être positive, et vous en serez très satisfaite.

Je vous propose un exemple : votre mari rentre du travail, fatigué, vous dit à peine bonjour et va se mettre dans le canapé. De votre côté, vous avez passé votre journée à vous occuper des enfants, du ménage, et vous n'avez qu'une envie, passez le relai à votre conjoint. La première réaction serait de penser qu'il ne comprend pas votre besoin et que vous ne pouvez pas compter sur lui. Alors vous ne demandez rien, vous rongez votre frein et à la moindre occasion, vous vous mettez en colère contre lui pour des choses qui n'ont même pas de rapport avec la situation. Il serait intéressant de savoir de quoi vous avez vraiment besoin à ce moment précis: qu'il vous prenne dans ses bras, qu'il mette la table pour vous décharger, qu'il reconnaisse que votre journée à vous aussi à été difficile ? Une fois que vous aurez identifié votre besoin réel, dites-lui : « Tu vois chéri, je n'ose pas te demander de l'aide parce que tu sembles avoir besoin de repos.

J'ai attendu cette soirée avec impatience parce que ton soutien m'est vraiment nécessaire après la journée que j'ai passée, tu m'as manqué. Voudrais-tu me faire une place sur le canapé et me prendre dans tes bras, car j'en ai vraiment besoin ? (la demande doit toujours se faire en fonction du besoin que vous avez identifié). »

En exprimant vos besoins de cette façon, vous laissez un espace de liberté dans votre relation avec votre conjoint qui est très constructif.

Pour poursuivre cette réflexion, je vous conseille un livre qui expose bien les bases de la communication non-violente : « Cessez d'être gentil, soyez vrai » de Thomas d'Ansembourg.

Si en améliorant votre façon de communiquer, vous ne voyez pas d'amélioration, alors peut-être qu'il s'agit d'une autre difficulté relationnelle, qui aura besoin de trouver sa résolution dans un accompagnement psychothérapeutique de couple.

En attendant, identifier ses besoins, dire ce que l'on ressent et formuler une demande claire, voilà les bases de réactions non agressives. Alors ne vous découragez pas, vos comportements peuvent évoluer.