

NADYNE KOECHLIN

vous répond



Y a-t-il une recette de bonheur conjugal ?

Dans notre société, le fait de vivre en couple est une situation chargée de beaucoup d'attentes : Le couple est censé être le lieu de la réussite, de l'épanouissement de l'individu, du sens de la vie ! Il peut être considéré comme la réponse miracle à mes angoisses, à ma solitude, à mes manques.

L'attente est que l'autre comble tout.

Une des conditions majeures du bonheur conjugal est donc que chaque conjoint soit capable de percevoir les attentes de l'autre et d'y répondre autant que possible !

Vous vous attendez à ce que l'autre ait à votre égard certains comportements, ou au contraire qu'il ou qu'elle n'ait pas certains comportements ! Ce système d'attentes est le plus souvent inavoué, il est implicite. L'autre doit savoir ! L'autre devrait savoir !

Cela implique a priori que l'autre peut combler vos attentes et dispose donc dans son répertoire personnel les comportements attendus ! Or ce n'est pas forcément vrai ! A vrai dire, c'est rarement vrai !

Il y a donc au moins deux raisons pour ne pas atteindre le bonheur parce que les attentes sont et restent frustrées :

La première, c'est que le conjoint " attendu " ne sait pas ce que l'autre attend !

La deuxième, c'est qu'il ne dispose pas dans son répertoire personnel du comportement tant attendu !

Pour illustrer cela, je prends l'exemple concret de François et Martine :

Après cinq ans de mariage, François attend toujours que Martine le plaigne de la quantité de travail qu'il est obligé de fournir et dans lequel il s'épuise de plus en plus ! Il espère qu'il va déclencher ainsi sa compassion, sa consolation réconfortante et admirative ! Or, il ne peut pas avouer cette attente à Martine parce qu'il considère ce besoin comme une faiblesse !

Sa femme, elle, ne sait pas consoler ou plaindre son mari car elle dispose dans son répertoire personnel d'un autre comportement ! Se distraire, parler d'autre chose, oublier la peine et la fatigue du travail... comportement dont le mari, lui, n'a pas besoin !

Dans un tel cas, établir une relation de couple satisfaisante et heureuse reviendrait alors à chercher à se relier toujours davantage par la parole, autrement dit à sortir de l'implicite !

Pour cela, il y a quelques questions à se poser, et la liste n'est pas exhaustive :

- Comment puis-je favoriser davantage le partage avec mon conjoint pour dépasser le niveau des faits et arriver à celui des ressentis ?
- Ai-je une attitude défensive à l'égard de mon conjoint qui risque de freiner l'authenticité de nos échanges ?
- Comment est-ce que j'accueille ce qu'il ou ce qu'elle attend de moi ?
- Comment est-ce que je l'encourage à exprimer ses attentes ?
- Comment peut-il mieux me formuler ses désirs inavoués ?
- Comment est-ce que je l'écoute ?
- Comment est-ce que j'entends les demandes de mon conjoint ? Qu'est-ce que j'en fais ?

Reformuler ce que l'autre dit est une bonne manière de vérifier qu'on a la même définition des mots et des concepts, et qu'on est bien sur la même longueur d'onde.

En conclusion, je vous laisse une dernière clé : faites entrer de la parole dans votre couple et vous verrez, vous l'ouvrirez à plus de bonheur ! Ça, c'est une certitude.